COSMO Mai 2017

COSMOPOLITAN

Ai aceste calități?

HOT LIST

CUM DEVII PARTENERA IDEALĂ

\+

EXERCIȚII PENTRU CORP DIVIN

& plăcere sexuală extinsă

DE CE E NESĂNĂTOS

să idolatrizezi femei pe rețelele sociale

PĂRfect hair!
Superb și sănătos, cu sau fără bucle!

Ariana GRANDE
Despre faimă, noul iubit și ce înseamnă să ai o voce

25
PANTOFI DE SEZON & CUM ÎI PORTI CU STIL

BURDA ROMÂNIA
NR. 5 (67/2017)
MAI 2017 ★ 8,99 LEI
05 >
5 948364 180677
COSMOPOLITAN.RO

LANCÔME
PARIS

hairmilk

PRIMUL ȘAMPON NIVEA CU PROTEINE DIN LAPTE

RITUAL DE FRUMUSEȚE REINVENTAT PENTRU PĂRUL TĂU!

Cleopatra, recunoscută pentru ritualurile de îngrijire care i-au menținut tinerețea și frumusețea avea un secret la îndemâna fiecărei femei: laptele. Acest secret și-a menținut unicitatea și este în continuare una dintre cele mai de succes rețete pentru o îngrijire cu beneficii incredibile. Află din rândurile de mai jos mai multe despre un ritual de îngrijire demn de o regină, care oferă frumusețe și sănătate părului tău.

REGENEREAZĂ INTENSIV, FĂRĂ SĂ ÎNCARCE PĂRUL

Fiind un ingredient natural, laptele conține grăsimi, minerale, vitamine și proteine care sunt benefice pentru păr, reușind să-l hidrateze eficient și să-i ajute să-și recapete sănătatea și strălucirea. De aceea, nu este deloc surprinzător că acest ingredient atât de benefic a început să apară în produsele de îngrijire.

Anul acesta, ritualul Cleopatrei a fost reinventat într-o gamă de îngrijire pentru părul tău.
Noile produse NIVEA Hairmilk regenerează și fortifică firul de păr din interior, fără să îl încarce. Astfel, fiecare fir este îngrijit pentru ca părul să devină suplu, frumos și plin de viață.

PRIMA GAMĂ CARE ÎNGRIJEȘTE ÎN FUNCȚIE DE STRUCTURA FIRULUI DE PĂR

Structura firului de păr diferă de la o persoană la alta, iar nevoile de îngrijire variază la rândul lor. Unicitatea formulei Hairmilk cu proteine naturale din lapte constă tocmai în faptul că este gândită să ofere îngrijire personalizată în funcție de grosimea firului de păr: subțire, normal sau gros. Spre exemplu, părul subțire are nevoie de produse care îi conferă volum, fără să îl încarce. Chiar dacă este mai puțin pretențios, părul normal trebuie îngrijit cu produse destinate acestuia, pentru a-i menține suplețea și sănătatea. În opinia specialiștilor, părul cu fir gros este cel mai greu de întreținut, uscat și aranjat, fiind deseori aspru și greoi, iar produsele de îngrijire trebuie să îl redea suplețea și să îl hrănească în profunzime.

Încearcă și tu noul șampon NIVEA Hairmilk potrivit tipului tău de păr și răsfață-te precum Cleopatra!
Hint: citește mai multe despre inovația Hairmilk și află ce fel de structură are firul tău de păr pe **www.NIVEA.ro**

Ofertă valabilă până la 31.05.2017 (cu posibilitate de prelungire), la achiziția unui abonament Vodafone RED începând cu 10 euro/lună. Beneficiile (Uniunea Europeană și Islanda, Lichtenstein, Norvegia). Detalii pe www.vodafone.ro și în magazine.

naționale (traficul de internet pe mobil, minute și SMS) cuprinse în abonament se pot utiliza și în țările din Spațiul Economic European

DĂ VOLUMUL (genelor) la MAXIMUM!

Răsfață-ți genele cu dimensiuni la care nici n-ai visat, folosind noua creație a casei Dior – mascara **Diorshow Pump'N'Volume**, secretul privirii pătrunzătoare a senzualei Bella Hadid.

VOLUM DUS LA EXTREM

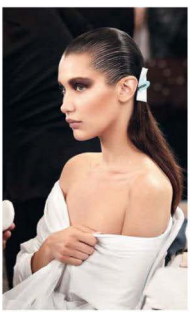
Într-o eră în care totul se desfășoară într-o permanentă viteză, era firesc să asistăm permanent la inovații în toate domeniile, iar sfera cosmeticii nu face excepție. În 2017, casa Dior revoluționează segmentul de machiaj cu o nouă mascara ce redefinește conceptul de volumizare a genelor.

INOVAȚIE ÎN DESIGN

Diorshow Pump'N'Volume nu dispune doar de o formulă eficientă (concentrată în ceară și pulberi elastice – înregistrate de casa Dior sub numele de Bouncy Powders), fină și cremoasă, creată astfel încât să nu își modifice consistența până la terminarea produsului (by the way, această tehnologie chiar prelungește durata de viață a mascarei), ci și de un design inovator din elastomer flexibil, ce permite apăsarea tubului cu scopul de a face formula densă să capete ceea ce producătorul numește „vâscozitatea ideală", îmbrăcând genele cu o cantitate generoasă de mascara, triplând astfel eficiența produsului. Compromis? Nici vorbă; volumul XXL atât de mult râvnit poate fi obținut dintr-o singură aplicare, fără ca genele să se unească.

BAGHETA MAGICĂ

Nu doar formula și recipientul, ci și peria are un rol important în eficiența Diorshow Pump'N'Volume: acesta conține două tipuri diferite de material, menite să îi asigure deopotrivă precizie și elasticitate. Axul rigid al periei asigură stabilitatea acesteia în timpul aplicării, în vreme ce perii flexibili urmăresc linia genelor, pentru o aplicare fidelă, singulară, extrem de satisfăcătoare.



CAMPANIA DIORSHOW PUMP'N'VOLUME

Una dintre cele mai de impact figuri în lumea modellingului, frumoasa Bella Hadid, a fost aleasă de Peter Philips pentru a fi cea mai nouă ambasadoare pentru Dior. În clipul campaniei, Bella este filmată în culisele prezentării, chiar înainte de a păși pe podium, în timp ce-și definitivează lookul cu mascara Diorshow Pump'N'Volume, pentru o apariție... cum altfel decât spectaculoasă.

Pe Bella ai mai văzut-o și în clipurile semnate The Weekend, *In the Night* și *Might Not*.

Bella Hadid

Bella Hadid se alătură celor două muze Dior Makeup, Natalie Portman și Jennifer Lawrence, figurile iconice ale brandului.

Este de notorietate rolul său de influencer digital, care i-a adus mai multă faimă decât statutul său profesional, deloc de neglijat, sau faptul că este sora nu mai puțin celebrei Gigi Hadid.

Ochii săi verzi ca smaraldul capătă într-o clipă un aspect extravagant, intens și misterios, grație mascarei Diorshow Pump'N'Volume, creată de Peter Philips, Director de Creație și Imagine în cadrul Dior Makeup.

CARTE DE VIZITĂ

Isabella Khair Hadid s-a născut în 1996 la Los Angeles. Despre sora sa, Gigi, știm cu toții, însă fetele mai au un frate, Anwar Hadid, și el tot model. Bella a urmat cursurile de fotografie Parsons School of Design, una dintre cele mai prestigioase școli de artă și design la nivel mondial. În adolescență, bruneta a cochetat cu sporturile ecvestre, însă a trebuit să renunțe la participarea la Olimpiada de la Rio din motive medicale.

Bella este câștigătoarea a trei titluri *Model of The Year*, și asta numai în anul 2016.

COSMOPOLITAN

Trimite un e-mail la **cosmopolitan@burda.ro** și ia-ne la întrebări!

REDACTOR-ȘEF: **Diana Colcer**
ART DIRECTOR: **Cristina Ion**
MANAGING EDITOR: **Teodora Tircă**
REDACTOR SENIOR: **Roxana Dobrițâ**
CONTRIBUTORS:
BEAUTY DIRECTOR: **Ana-Maria Prunariu**
FASHION DIRECTOR: **Amir Dobos**
FASHION EDITOR: **Anca Stăruială**
REDACTORI COLABORATORI: **Alina Alman, Ioana Avram, Vlad Tăusance**
CORECTURĂ: **Luminița Georgescu**
FOTO: **Tibi Clenci, Victor Dancea**
CREDITE: **Gil Pringle, Pavel Havlicek, Kristen Ingersoll, Lauren Panariello, Rose Marie Walano, Courtney Rubin, Logan Hill, Taffy Brodesser-Akner, Marissa Gainsburg, Ashley Ross, Jessica Girdwain, Sara Stewart, James Worthington Demolet, Liz Plosser, Loni Albert, Chelsea Handler, Shelly Velia, Peter Pedonomou**

Revista **COSMOPOLITAN** este publicată de **BURDA ROMÂNIA**
Ne puteți scrie pe adresa: Bd. Decebal nr. 25-29, Olympia Tower, etaj 4, sector 3, București, Cod Poștal 030964
E-mail: cosmopolitan@burda.ro
Tel.: 037 210 60 00; **Fax:** 021 311 35 87
Abonamente tel.: 037 210 60 00; 021 311 35 87 (abonamente@burda.ro)

BurdaInternational 10

ADMINISTRATOR: Sandrin Apostoloiu
PUBLISHER: Daniel Secărea
EDITORIAL DIRECTOR: Susana Pletea
GROUP MANAGER ADVETISING: Florentina Păuna-Lauda
ADVERTISING SALES MANAGER: Maria Burnea
MARKETING & COMMUNICATIONS DIRECTOR: Alina Gavrilă
CHIEF DIGITAL OFFICER: Daniel Secăreanu
FOTOEDITOR: Ovidiu Nuță **TIPOGRAFIE:** Tipărit la Radin Print, prin reprezentanții exclusiv pentru România 4 Colours
www.4colours.ro 4Colours
DISTRIBUȚIE: Burda România distrib@burda.ro
ISSN: 1583-6509

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
SUA HEARST ADVERTISING WORLDWIDE sit **Jeannette Chang** jchang@hearst.com **ITALIA, BURDA INTERNATIONAL Mariolina Siciari** mariolina.siciari@burda-visg.it **GERMANIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Michael Neuwirth** michael.neuwirth@burda.com **Vanessa von Minckwitz** vanessa.vonminckwitz@burda.com **AUSTRIA/ELVEȚIA, BURDA COMMUNITY NETWORK Goran Vukota** goran.vukota@burda.com **FRANȚA/LUXEMBURG, BURDA COMMUNITY NETWORK Marion Badolle-Felck** marion.badolle-felck@burda.com **UK/BLANDA, BURDA COMMUNITY NETWORK Jeannine Soeldner** jeannine.soeldner@burda.com **CANADA/MEXIC, BURDA COMMUNITY NETWORK Salvatore Zammuto** salvatore.zammuto@burda.com

HEARST INTERNATIONAL

SENIOR VICE PRESIDENT/CFO AND GENERAL MANAGER: Simon Horne
SENIOR VICE PRESIDENT/INTERNATIONAL PUBLISHING DIRECTOR: Jeannette Chang
SENIOR VICE PRESIDENT/EDITORIAL DIRECTOR: Kim St. Clair Bodden
DEPUTY BRANDS DIRECTOR: Chloe O'Brien
FASHION/ENTERTAINMENT DIRECTOR: Kristen Ingersoll
INTERNATIONAL EDITIONS EDITOR: Jacquelyn Galgey

Editor, Argentina: María José Grillo **Editor Australia:** Claire Askew Editor, **Brazil:** Cristina Naumovs **Editor, Britain:** Farrah Storr **Bulgaria Editor, Chile:** Ignacia Uribe **Editor, China:** Yvonne Liu **Editor, Croatia:** Aleksandra Orlić **Editor, Czech Republic:** Sabrina Karasova **Editor, Finland:** Stina Mantyniemi **Editor, France:** Marie La Fonta **Editor, Germany:** Anja Delastik **Greece Editor, Hong Kong:** Ruqiyah Law Kam Ying **Editor, Hungary:** Johanna Sabján **Editor, India:** Nandini Bhalla **Editor, Indonesia:** Filisya Thunggawan **Editor, Italy:** Francesca Delogu **Editor, Kazakhstan Editor, Korea:** Hyun Joo Kim **Editor, Latin America:** Paulina Canales Lopez **Latvia Editor, Lithuania:** Violeta Kalikauskiene Malaysia **Editor, Middle East:** Brooke Dallow **Mongolia Editor, Netherlands:** Anne Marije de Vries Lentsch **Editor, Philippines:** Myrza Sison **Editor, Poland:** Hanna Wolska **Editor, Russia:** Polina Sokhranova **Editor, Serbia:** Nasja Veljkovic **Editor, Slovenia:** Manca Campa Pavlin **South Africa Editor, Spain:** Cecilia Muzquiz Herrero **Editor, Sri Lanka Editor, Turkey:** Özlem Kotam **Editor, Ukraine:** Oleksandra Burynska **Editor, USA:** Michele Promaulayko

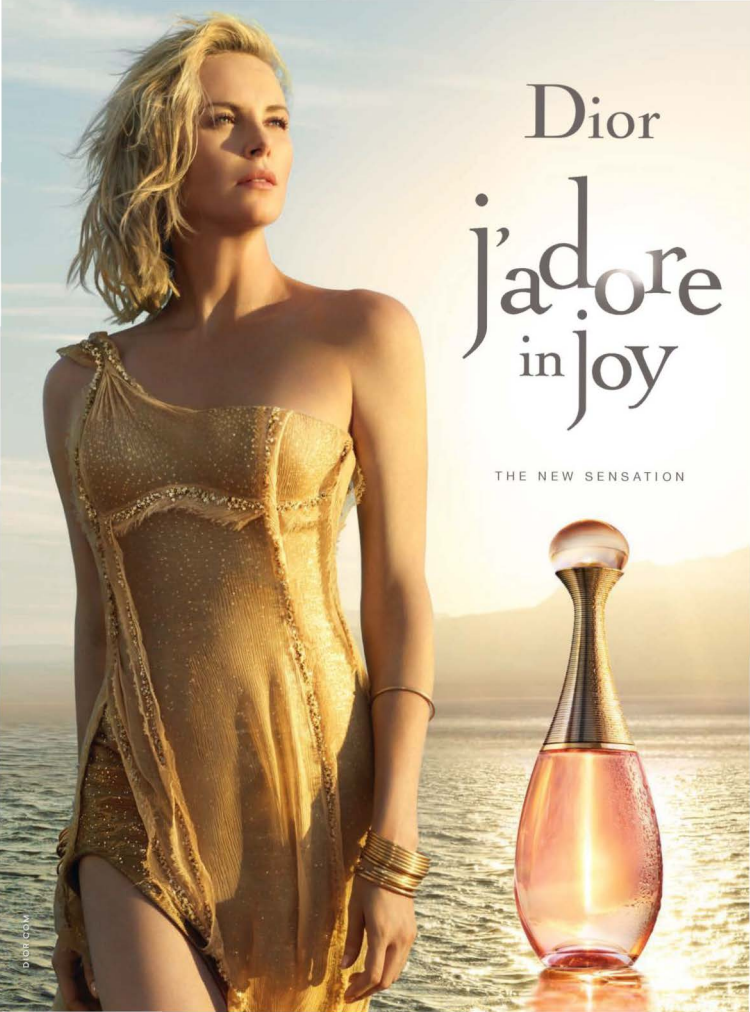
© Copyright THE HEARST CORPORATION
Toate drepturile asupra revistei **COSMOPOLITAN** aparțin Burda România. Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau a ilustrațiilor din orice ediție a revistei **COSMOPOLITAN**, românească sau internațională, este posibilă numai cu acordul prealabil scris al Burda România. Piraterea intelectuală se pedepsește conform legii. Fotografiile modelelor care apar în **COSMOPOLITAN** au rol strict vizual; **COSMOPOLITAN** nu își asumă sub nicio formă implicarea modelelor respective în subiectele articolelor pe care le ilustrează.

FOTO: ALLIE HOLLOWAY.

Preocuparea lunii: SILUETA

Cu toate că de-abia am sărbătorit Paștele, iepurașul ăsta drăgălaș de dulce nu e deloc atât de „inocent" pe cât pare. Dimpotrivă! În medie, o femeie consumă aproape 26kg de zahăr adăugat pe an. Asta înseamnă 275 de calorii provenite din „praful dulce" pe zi, adică aproape de trei ori mai mult decât limita de 6 lingurițe (25g) recomandată. Dar poate știi deja multe lucruri despre efectele nocive ale consumului exagerat de zahăr. Ca atare, îți propunem un plan: nu mai amâna — mănâncă echilibrat și fă regulat exerciițiile COSMO pentru un „corp de plajă"!

Revista COSMOPOLITAN este auditată BRAT
În perioada aprilie 2015 – martie 2016.
Publicație cu beneficiază de rezultate de audiență conform SNA măsurate în perioada februarie 2015 – august 2016.


Dior
j'adore
in Joy
THE NEW SENSATION
dior.com

Titluri pe copertă

29 Pantofi de sezon & cum îi porți cu stil.
64 PĂRfect hair! Superb și sănătos, cu sau fără bucle!
74 De ce e nesănătos să idolatrizezi femei pe rețelele sociale.
85 Ai aceste calități? Hot list: cum devii partenera ideală.
98 Ariana Grande. Despre faimă, noul iubit și ce înseamnă să ai o voce.
129 Exerciții pentru corp divin & plăcere sexuală extinsă.

FASHION DIRECTOR: AYA KANAI
FOTOGRAFII DE ERIC RAY DAVIDSON
PRODUCȚIE: FIRST SHOT PRODUCTION
Ariana poartă: bustieră, Jonathan Simkhai. Fustă, Alexandre Vauthier. Cercei, Facon Facon.

BUZZ

19 Sunt colanții noii pantaloni?
20 20 de motive să-ți placă luna asta.
22 Cele mai bune cărți ale momentului.
23 Noomi Rapace: feminista lunii.
24 Cum am ajuns... blogger de călătorie?
26 COSMO Guy: Jude Law.

STYLE

36 #COSMOgirls X Tommy Hilfiger.
42 Cupluri stylish.
44 Cum porți imprimeuri geometrice.
46 25 shades of spring. Ochelari de soare.
48 Style Wars: Fusta metalizată.
50 Tot ce trebuie să știi despre istoria corsetului.

BEAUTY

53 Red alert: roadele primăverii.
54 Cum creezi un chip bronzat, ca de zeiță.
56 Cupluri perfecte.
58 Demachiere ca la carte.
60 Planul SPF pentru acest sezon.
61 Fresh start. Parfumurile primăverii.
62 Smoothie-uri cu frumusețe inclusă.
63 #DepiLecție. Trucuri de epilare eficientă.
71 Cele mai hot știri de frumusețe.

#SELFIE

73 Cum să te cunoști și mai bine.
76 Marea prăbușire a mileniaililor.
80 Care-i treaba cu multi-jobbing?
83 Cucerește pe oricine la muncă.

LOVE BITES

88 Suferă mai puțin după o despărțire.
92 Află totul despre arta seducției.
96 Manthropology. În mintea bărbaților.

FEATURES

104 Day Dreamer.
114 Lust for Love.

SUPERBODY

132 Body news. Ca să fii mai sănătoasă, mai fericită.

FREESTYLER

135 Cum organizezi o excursie cu fetele.
139 Secretele salatelor hrănitoare.
140 Ce filme urmărești luna asta.
144 Quiz: ești suficient de relaxată?
146 Ce înseamnă să fii „bărbat adevărat"?

RUBRICI PERMANENTE

14 Editor's note.
16 Dragă COSMO... Scrie-ne!
142 Horoscopul lunii.
145 Adrese. Harta ta de shopping.

FOTO: TIBI CLENCI, IMAXTREE, PR.

BĂNEASA SHOPPING CITY, SOS. BUCUREȘTI-PLOIEȘTI 42D, BUCUREȘTI. TEL: +40 740251300
AFI COTROCENI, BD. VASILE MILEA 4, BUCUREȘTI. TEL: +40 740251337
FOLLIFOLLIE.COM JOIN US.

MULTI-JOBBINGUL ESTE NOUL MULTI-TASKING

NUMĂRUL ĂSTA AȘ VREA SĂ DEZBAT AICI IDEEA DE „MULTI-JOBBING”, această alergătură contemporană, impusă sau autoimpusă, către o carieră în formă, care face subiectul unui articol al colaboratoarei noastre, Alina Aliman. Multi-jobbing, adică starea copleșitoare de lucruri în care o persoană face *mai mult* decât multi-tasking pe aceeași poziție de job și *altceva* decât freelancing pe proiecte diferite — vreau să zic, starea de fapt în care persoana în chestiune deține, jonglând cu timpul 24 din 24, mai multe joburi deodată, uneori chiar în domenii diferite, dar conexe. Am hotărât să abordăm și să denumim ca atare fenomenul de „multi-jobbing”, în timp ce reflectam la cât, cum și de ce s-au transformat — globalizat, democratizat — piața muncii și modul în care lucrăm acum în presă, față de perioada de început.

Nu trebuie să privesc mai departe de propria „ogradă” pentru câteva exemple elocvente. Anca Stăruială, Fashion Editor la Cosmo, este, în același timp, și Consultant de Imagine la Entrance boutique, din București. Amir Doboș, Fashion Director la Cosmo, se ocupă, de asemenea, de styling și producție pentru diverse campanii publicitare și videoclipuri, și face și *personal shopping* pentru anumite vedete. Roxana Dobriță, Senior Editor la Cosmo, este, în același timp, și Redactor-șef la revista Beau Monde Style și mai coordonează și diverse publicații ale unor centre comerciale. Alina Aliman însăși, autoarea articolului antemenționat, e, de asemenea, Redactor-șef la A-List Magazine și deținătoarea unui blog de lifestyle, *dreamingof.net*, care se conturează ușor, ușor într-o afacere promițătoare.

V-am făcut curioase? Vreți să aflați ce îi determină pe tinerii actuali să își dorească să lucreze în mai multe locuri deodată, cum își împart ei timpul în noua „economie” a muncii și care sunt consecințele asupra carierei și vieții personale? Vă asigur că răspunsurile sunt interesante și nu atât de evidente pe cât par la prima vedere.

Dar nu vă grăbiți să găsiți articolul cu pricina în revistă, deoarece — culmea, tocmai grație multi-jobbingului și dozei de imprevizibil care vine la pachet cu acesta— la momentul la care eu scriu aceste rânduri nu știu dacă articolul Alinei mai „prinde” sau nu ediția noastră de mai. Poate îl veți putea citi la pagina 80. Sau în numărul de iunie. Ori, de ce nu, în Cosmopolitan Man, revista noastră dedicată bărbaților, în curând la chioșcuri. Csf? Nu vă rămâne decât să urmăriți în continuare COSMO și să aflați pe cont propriu! Happy multi-reading, #cosmogirls!

Diana

FOTO: ALEX GĂLMEANU

Scrie-mi pe: diana.colcer@burda.ro
Urmărește-mă pe Instagram: @dianacolcer

Pentru doza ta zilnică de COSMO...
Intră pe: www.cosmopolitan.ro Dă-ne like pe Instagram: @cosmopolitanromania, Facebook: www.cosmopolitan.ro Și Snapchat: cosmopolitanro

ANGEL
MUSE
The new fragrance you will #HateToLove
MUGLER
DISCOVER MORE AT MUGLER.COM

Job cu năbădăi

Articolul *De ce e irezistibilă o relație cu un coleg de birou?* m-a făcut să zâmbesc și să-mi reamintesc de propria mea iubire platonică trăită la birou. Eu eram implicată într-o relație de ceva timp, el era un tip super hot cu trei ani mai tânăr decât mine. Și, uite-așa, a luat naștere o atracție aproape de nestăvilit între noi, însă eu am avut grijă să nu se transforme în nimic altceva și să rămână doar la stadiul de prietenie. Între timp m-am căsătorit, mi-am schimbat și jobul, dar am rămas cu acel *„Cum ar fi fost, dacă...?”*.
Nu știu cât de indicată e o relație cu un coleg de birou, dar cu siguranță e al naibii de incitantă! — LAURA

Prietenie selectivă

Mi-a prins bine citirea articolului *7 Oameni Toxici pe care să-i elimini din viața ta*. Citindu-l, am înțeles cât de mult ne pot influența, la modul negativ, relațiile cu acele persoane care efectiv ne secătuiesc de energie.
Din păcate, aceste persoane sunt uneori oameni dragi sau apropiați și nu putem să renunțăm definitiv la relația cu ei, însă citind acest articol am învățat cum le pot face față astfel încât să mă protejez de energia lor negativă. Un articol de care merită să ținem cont, pentru o viață mai sănătoasă și mai echilibrată. — CLAUDIA

Feminista mea preferată

Charlize Theron se numără printre actrițele mele preferate, genul acela de femeie care îți taie respirația datorită frumusetii sale de invidiat, și care îți stârnește admirația prin felul simplu și corect în care vede lucrurile. Fără doar și poate, Charlize este și feminista mea preferată, și m-am bucurat să citesc un articol captivant despre ideile sale feministe.
Charlize este un adevărat model pentru oricare dintre noi, o femeie care nu se dă în lături de la a spune lucrurilor pe nume și care se implică activ în problemele celor din jurul ei. — ADELA

Duș cu apă rece

Ediția de aprilie a fost... explozivăăă, like a fist in the face! Numărul ăsta a fost pentru fiecare femeie care vrea să evadeze puțin, să-și scoată la suprafață latura de fată rea, pentru că, de ce nu, avem nevoie să fim și puțin rele, altfel toată lumea ni s-ar sui în cap.
Nu are rost să vorbesc despre vreun articol preferat pentru că absolut toate sunt geniale, inspiraționale, răcoritoare! Și când credeam că nimic nu mă mai poate surprinde, văd articolul despre dependenții de faimă, care te lasă mască și te face să te întrebi unde vom ajunge dacă avem nevoie de astfel de terapii. Tipii hot care citesc și tipele badass de la noi au început și încheiat glorios această ediție! COSMO, you da one for me! — ADINA

Eu, cea din viitor

Am citit cu mare drag articolul *Adevăruri despre viață pe care ar trebui să le știi*. Conține nenumărate sfaturi demne de memorat, pentru o calitate a vieții îmbunătățită. Nu m-am gândit niciodată ce mesaj aș putea să-mi transmit eu, cea din viitor, actualei mele versiuni.
Citindu-ți rândurile, am înțeles cât de mult conteaza să apreciez ceea ce am la momentul potrivit, și să învăț să trec cu grație și mai multă detașare peste problemele cotidiene. Un articol excelent, de care voi ține cont pe viitor. — OTILIA

Spune-ne părerile tale despre ediția noastră de mai, și te premiem cu o cremă esențială pentru hidratarea tenului tău, Clarins Hydra Essentiel. Schimbările de temperatură îți deshidratează pielea. Clarins creează Hydra Essentiel, cu extract organic de Kalanchoe, pentru a hidrata și a-i reda luminozitatea tenului. Iubește-ți tenul cu Clarins!

Spune-ne ce ți-a plăcut (sau nu), ce articol ți-a mers la suflet! Adresa noastră este aceasta: *cosmopolitan@burda.ro*. Mesajele cele mai interesante vor fi răsplătite!
Atenție: impresiile tale despre COSMO mai ar putea fi publicate în ediția de iunie dacă ajung la noi până la data de 15 mai. Verifică și, dacă ești câștigătoare, revendică-ți premiul pe adresa de email a redacției: *cosmopolitan@burda.ro*, în termen de 30 de zile de la apariția revistei.

Regulamentul de concurs este disponibil pe www.burda.ro.

20
Sărbătorim Frumusețea
AVON
Avon te sărbătorește în toate culorile bucuriei
Teodora Ilea
Lider de vânzări Avon, Zalău
Descoperă toate surprizele pe avon.ro

MARVEL STUDIOS
GARDIENII GALAXIEI VOL. 2
EVIDENT.
ÎN AVANPREMIERĂ LA CINEMA DIN
4 MAI 2017
ÎN 3D ȘI IMAX 3D
MUSIC CHANNEL
COSMOPOLITAN
NATIONAL GEOGRAPHIC
ForbesLIFE
GentleMan's
eva.ro
MOVIE

„Am mai zburat cu United Airlines purtând colanți, ba am zburat și fără pantaloni. Pe bune. Doar cu un top pe post de rochie. Data viitoare mă îmbrac doar în jeanși și o eșarfă." – Chrissy Teigen

Supermodelul Miranda Kerr a dat un vibe profesionist colanților, asortându-i cu un trenci clasic. Nu vedem cum ar putea cineva să interzică această ținută.

„Să spui că un tată îmbrăcat în pantaloni scurți e mai business decât o fetiță de 10 ani în colanți e cel puțin ciudat. United, poate ar trebui să vă updatați un pic regulile pentru că par să fie create doar pentru femei și sunt cam demodate." – Sarah Silverman

SUNT COLANȚII PANTALONI?

Cine spune despre colanți că sunt doar pentru mersul la sală? Selena Gomez ne-a convins că genul acesta de pantaloni strâmți poate arăta foarte business casual, mai ales dacă alegi o variantă nude, din piele.

Trucul de layering al lui Gigi Hadid transformă o piesă „controversată" precum colanții într-un element indispensabil pentru o ținută de zi simplă, pe care vrem neapărat să o copiem și noi în viitorul apropiat.

Plecând de la aeroport, se pare că supermodelul Hailey Baldwin nu a avut nicio problemă în a urca în avion purtând doar colanți și un top scurt. Pentru că, pe bune acum, se pune că porți colanți dacă nu-i asortezi cu un crop top?

Nu ai de ce să te ascunzi, dragă Kendall Jenner. Colanții purtați în public sunt complet acceptabili.

Atunci când cei de la United Airlines le-au interzis unor adolescente să urce în avion pentru că erau îmbrăcate în colanți, întreaga lume a participat la cea mai înflăcărată conversație a momentului: sunt colanții o variantă acceptabilă de înlocuire a pantalonilor? Vedetele zic că da, tu ce părere ai?

FOTO: OLIVIER/GETTY IMAGES, REX FEATURES.
Text: Roxana Dobrin

20 MOTIVE SĂ-ȚI PLACĂ LUNA ASTA

1

DĂ O TUȘĂ ELEGANTĂ GARDEROBEI TALE cu noua linie creată de Victoria Beckham pentru Target. În sfârșit ne putem permite ceva creat de cea mai… posh doamnă a modei. (Jachetă, 35 dolari, pantaloni scurți, 28 dolari)

2. RETRĂIEȘTE. anii 2000 (și încearcă un look a la Britney Spears în tinerețe) cu D'Lites Diamond, noua colecție aniversară Skechers. (prețurile încep de la 75 dolari, *skechers.com*)

3. IUBEȘTE-ȚI ȘI MAI MULT FARDUL DE OBRAZ cu noua pudră sub formă de inimă Mary Kay Beauty That Counts Baked Cheek. (18 dolari, *marykay.com*)

4. ÎNVAȚĂ DE LA CELE MAI PUTERNICE FEMEI, precum Shonda Rhimes și Diane von Furstenberg, urmând cursurile video online de la Masterclass (90 dolari fiecare, *masterclass.com*)

8. ARATĂ CA ȘI CUM AI FI ÎNTR-O VACANȚĂ PERMANENTĂ cu ajutorul noului ulei de corp La Mer The Glowing Body Oil. (100 dolari, *lamer.com*)

7. FĂ-ȚI O LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI care să te ajute să strălucești. Găsești trucuri prețioase în noul ghid de lifestyle Bobbi Brown, Beaty From the Inside Out.

PETRECERE ÎN PIJAMALE CU FETELE? Fă lucrurile mai interesante (și află secrete picante) cu ajutorul variantei Ladies's Night a celebrului joc Truth or Dare. (15 dolari, disponibil pe *chronicle-books.com*).

5

6 RENUNȚĂ SĂ-ȚI MAI URMĂREȘTI FOSTUL PE FACEBOOK pentru totdeauna cu un pic de ajutor de la aplicația Mend Breakup Trainer. (5 dolari pe lună)

FOTO: PR, GULIVER/GETTY IMAGES (6), JEFFREY WESTBROOK/ STUDIO DIMAXTREE, BEN GOLDSTEIN/STUDIO D.
Text: Roxana Dobriță

9. COPILĂRIE DE MOGUL. Mathilda Ramsay, fiica de 3,5 ani a celebrului bucătar, își lansează propria carte de bucate, iar despre North West se spune că a ajutat-o pe Kim la crearea unei linii de îmbrăcăminte pentru copii. Începând așa devreme, asta înseamnă că îes la pensie la 30 de ani?

11

MICHELLE BRANCH.

Au trecut mai bine de 14 ani de la ultimul ei album, dar artista care ne-a încântat cu piesa *Everywhere* revine cu *Hopeless Romantic*, un album la fel de cool și dătător de dependență.

STĂPÂNĂ PE PICIOARELE EI: „Când am început să lucrez la acest album, l-am rugat pe Patrick Carney (de la The Black Keys) să-l producă. Am pregătit câteva melodii și l-le-am arătat președintelui de la vremea respectivă a casei de discuri, care a spus, <<Nu sună a Michelle Branch>>. E așa de ciudat ca un om care nu-i muzician să-ți spună că nu suni ca tine. Atunci Patrick a zis că el crede în acest album și că-l va finanța. Când l-am terminat, venise un alt președinte, care a spus că adoră ce a ieșit. Am făcut albumul pe care am vrut să-l facem. Chestia asta mi-a dat multă putere."

CELE MAI IUBITE PIESE DE DRAGOSTE. „*I Want a Little Sugar in My Bowl*, de Nina Simone. Ar putea să recite și cartea de telefoane și tot ar suna romantic." **DĂ MAI DEPARTE. „E nebunesc când auzi că alți artiști spun că au fost influențați de muzica ta. Taylor Swift mi-a spus că a crescut ascultând muzica mea. A și făcut un cover după o piesă de-a mea. E cel mai mare compliment."**

12. **FRANCES.** Albumul de debut al britanicei, *Things I've Never Said*, l-a făcut pe unii critici să o numească următoarea Adele.

13. **ZAC BROWN BAND.** Trupa country numește Welcome Home cel mai personal album al lor, așa că pregătește șervețelele.

14. **THE CHAINSMOKERS.** Pregătește-te să adaugi în playlist-urile tale multele hituri de pe primul lor album, *Memories... Do Not Open*.

10. ALEGE-TI COMEDIANUL PREFERAT. (Chelsea Peretti, de exemplu) din lunga listă și aplicația Laughable te direcționează către toate podcast-urile pe care acesta sau aceasta le-au făcut vreodată.

15. ROMANIAN DESIGN WEEK A AJUNS LA A CINCEA EDIȚIE! Inițiat de The Institute și organizat în parteneriat cu ING Bank, cel mai cool eveniment multidisciplinar dedicat industriilor creative va avea loc în perioada 20-28 mai. Pentru că e o ediție aniversară, board-ul creativ-a îmbogățit cu noi membri, care vor contribui la selectarea și promovarea proiectelor din cadrul expoziției centrale. Ne vedem acolo, da?

16. TRENDURI EXPIRATE. Nu-i momentul ca noi, femeile, să o lăsăm mai moale cu „Sunt prințesă/unicorn/sirenă"? Hai să începem cu coronițele de pe pleoape, construite din farduri.

17. ANTRENAMENT CU FEROMONI. Cei de la Gymbox au un curs menit să te ajute să elimberezi feromoni, atrăgând astfel potențiali parteneri chiar din momentul în care ai ieșit pe ușa sălii de sport. Un pic prea mult?

18. VINÎN PIJAMALE. Kalsarikannit e cuvântul finlandez de care nu știai că ai nevoie. În traducere liberă, înseamnă să bei acasă, în pijamale, cu zero intenții de a ieși. Păi, camașa se derulează 70% din serile mele de vineri, e bine de știut că nu sunt singura.

19. SUSȚINE-TI ACTORII PREFERAȚI. Pe 7 mai MTV lansează prima ediție Movie & TV Awards.

20

CASCA DE DUȘ FASHIONABLE. Mai nou, să-ți îndeși părul într-o cască de duș (ok, nu orice cască de duș, ci una acoperită cu petale roz) se presupune că ar trebui să fie cool. Te provocăm să deschizi ușa tipului care-ți livrează pizza purtând una din opțiunile propuse de Miu Miu.

Dialog cultural

Pe 21 mai e Ziua Mondială a Diversității Culturale și Dialogului și Dezvoltării, așa că dacă vrei să o sărbătorești ca la carte, fă cunoștință cu mai multe culturi și civilizații străine citind despre ele în cele mai noi volume publicate.

1. Acolo unde femeile sunt regi, de Christie Watson

Cartea vorbește despre iubirea maternă în cele mai felurite reprezentări ale sale, dar prezintă și lumea exotică a Nigeriei, cu senzațiile, culorile și mirosurile care o definesc. Watson zugrăvește portretul unei lumi sfâșiate de conflicte legate de credință, rasă sau apartenența la o categorie socială. E o carte sofisticată, scrisă pe mai multe planuri, care vorbește despre ceea ce trebuie să facem pentru cei pe care îi iubim. Indiscutabil, are o forță uriașă. **(Ed. Trei, 39 lei)**

2. Fata cu fragi, de Lisa Stromme

Te-ai întrebat vreodată care-i povestea din spatele celebrului tablou *Strigătul*, al lui Edvard Munch? În vara anului 1893, mica așezare de coastă Asgardstrand își aștepta oaspeții din capitala Kristiania – vechea denumire a orașului Oslo – printre care se numărau artiști plastici, oameni de teatru și muzicieni veniți în căutarea liniștii și a unei atmosfere propice creației. Pacea micuței comunități norvegiene e tulburată de acest exod anual, cu precădere în momentul în care își face apariția tânărul pictor Edward Munch, personaj controversat și înțeles cu adevărat de puțini dintre contemporanii săi. O să te captiveze tulburătoarea poveste de dragoste care răzbate. **(Ed. Humanitas Fiction, 32 lei)**

3. Fiica estului, de Clara Uson

șase tineri, trei băieți ți trei fete, stau de vorbă într-un Mcdonald's din Moscova și ajung la o dispută aprinsă despre naționalism și manipulare politică. Sunt studenți din Belgrad și se află în Rusia într-o excursie care le va schimba viața, mai ales pe cea a Anei Mladic, personaj inspirat din realitatea cea mai cruntă a fostei Iugoslavii. Ana este fiica generalului Ratko Mladic, cel care avea să fie cunoscut în toată lumea ca măcelarul din Balcani, judecat la Haga pentru crime de război. E un roman excepțional despre extraordinara istorie a războiului din fosta Iugoslavie. **(Ed. Polirom, 47,95 lei)**

4. Firmanul orb, de Ismail Kadare

Parabole ale condiției umane, cele cinci nuvele istorice din acest volum au în centru ținutul natal al autorului – Albania – o lume deopotrivă parfumată, senzuală și de o violență teribilă. E multă tensiune dramatică în paginile cărții, o atmosferă seducătoare de basm oriental și erotism difuz. La granița dintre real și fantastic, nuvelele din Firmanul Orb îl confirmă pe Ismail Kadare ca unul dintre cei mai puternici naratori ai momentului. **(Ed. Humanitas Fiction, 29 lei)**

5. Spre marginea luminoasă a lumii, de Eowyn Ivey

În iarna anului 1885, colonelul Allen Forrester, erou de război, conduce un mic grup într-o expediție considerată imposibilă: explorarea imensului și sălbaticului teritoriu al Alaskăi. Vor descoperi o lume de o frumusețe incredibilă, dar vor și înfrunta pericole pe care nu și le-ar fi putut închipui. Pe măsură ce cartografiază teritoriuș și adună informații de la triburile de indieni, nu reușesc să scape de sentimentul că o forță superioară, misterioasă le amenință permanent existenț a. Doar la Melville am mai citit o poveste de asemenea proporții epice, despre înfruntarea mitologică a omului cu natura. **(Ed. Polirom, 44,95 lei)**

FOTO: PR.
Text: Roxana Dobriță

În fiecare lună îți prezentăm aici o celebritate, demnă de toată admirația ta. Pe cine admiri, cine te inspiră sau are un impact asupra vieții tale? Nominalizează „feminista/ feministul lunii" pe **cosmopolitan@ burda.ro**!

FEMINISTA NOASTRĂ FAVORITĂ

Noomi Rapace

Actrița suedeză **Noomi Rapace**, care a devenit un simbol al feminismului după ce a jucat rolul lui Lisbeth Salander în mini-seria originală *Fata cu dragonul tatuat*, este o actriță pe cât de rebelă și punk, pe atât de serioasă în dorința ei de a face filme bune și a se asigura că tot mai multe femei au această șansă și nu le sunt „furate" drepturile.

„E ABSOLUT RIDICOL că femeile sunt plătite mai puțin decât bărbații. Chestia asta trebuie să se schimbe. Ca actriță, trebuie să muncești de două ori mai mult ca un bărbat ca să dovedești că meriți, că ai talent, că trebuie să primești un loc la masă", spunea ea într-un interviu pentru Mashable. Noomi, pe care o poți vedea luna asta în *Alien: Covenant* (premiera în România pe 12 mai), crede că acum e momentul propice pentru o schimbare. „Avem din ce în ce mai multe femei producătoare, regizoare și scenariste – care fac treabă foarte bună. Avem mai multe povești despre femei și fete care ne ajută să mergem mai departe. Credeam că schimbarea asta va avea loc cu mult timp în urmă. E ridicol că încă nu s-a întâmplat. Trebuie să ne unim – noi, femeile – și să facem ca acest lucru să se întâmple."

„PRESIUNEA CARE SE PUNE PE TINERELE FEMEI, SĂ FIE FEMININE, DRĂGUȚE, PACIFISTE, SĂ RÂDĂ LA GLUMELE BĂIEȚILOR – E O ÎNCHISOARE, O ÎNCHISOARE EMOȚIONALĂ."

Apropo de femei care ajută alte femei, Noomi a menționat în mai multe rânduri că a fost foarte inspirată de Glenn Close, colega ei de platou în thriller-ul sci-fi *What happened to Monday*, pe care o consideră un mentor. Noomi, care în film joacă șapte surori identice care încearcă să evite executarea guvernamentală, a spus că Glenn a fost cea care i-a arătat ce înseamnă să fii o actriță puternică și de succes la Hollywood. „Am filmat împreună 10 zile, iar în aceste 10 zile am observat-o îndeaproape – ea a fost eroul meu atâția ani. E o persoană foarte drăguță. Mi se pare foarte important, ca artist, să nu te comporți ca o divă sau să fii nepoliticos cu oamenii", explică ea.

În afară de modestie, tot de la Glenn a învățat că dacă vrei să fii respectată, trebuie să fii foarte, foarte bună în ceea ce faci. „Nu e despre cât de frumoasă sau sexy ești, ci despre cât ești de adevărată. Trebuie să muncești zi de zi. Glenn încă o face, deși e una dintre cele mai realizate actrițe. Observând-o cum are încă emoții mi-am dat seama că nu și-a încetat căutările, că nu are încă toate răspunsurile, ceea ce e minunat."

Pe lângă o etică a muncii impecabilă, Noomi e recunoscută și pentru stilul ei liber și neîngrădit de reguli. „Când eram adolescentă și mă uitam la oamenii convenționali și burghezi din jurul meu, îmi ziceam că viețile lor sunt atât de plictisitoare, zâmbetele lor atât de moarte. Nu voiam să ajung să fiu ca ei vreodată." E viziunea despre viață a unei artiste care-și dorește cu orice preț să fie diferită și unică – posibil și ca un soi de respingere a societății suedeze, care-i teribil de omogenă și extrem de regularizată. „În Suedia, toată lumea are această suprafață perfectă. Toți sunt foarte politicoși și toți își controlează sentimentele."

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobriță

CUM AM AJUNS...

BLOGGER DE CĂLĂTORIE

Pentru **Raluca Mureșan**, autoarea blogului ***Ralu călătorește***, nicio zi nu seamănă cu alta și asta îi oferă o dinamică extraordinară. Schimbă fusuri orare mai des decât ne schimbăm noi perechea de blugi și asta o împlinește în feluri extraordinare. Află de la ea ce înseamnă cu adevărat să bați lumea în lung și-n lat și să faci și bani din chestia asta.

Povestește-ne mai multe despre ce faci tu. Cum ai ajuns blogger de travel? Ce înseamnă această „meserie" mai exact?

Mie îmi place să mă numesc profesionist al turismului, în linii mari. Pe de o parte, jobul principal este acela de ghid de turism și organizator de călătorii și evenimente pentru străini în România, iar pe de altă parte blogger de travel și lifestyle. Tot ceea ce fac trece de limitele unui job clasic și este efectiv un mod de viață. Blogul meu e *Ralu Călătorește* și chiar din titlu e clar ceea ce fac. Am ajuns în această postură după vreo 7 ani de experiență în turism – ca ghid de turism pentru străini întâi, apoi cu propria mea firmă și diferite proiecte de călătorie. M-am mutat de câteva ori din țară – chiar acum sunt în Germania pentru o lună, unde urmez un curs intensiv de limbă germană. Blogul video *Ralu Călătorește* a apărut în 2014, după o perioadă de locuit la New York, unde am devenit singura româncă ghid de turism atestat, și după o bursă Erasmus în Valencia, unde am studiat management turistic. Perioadele acestea, coroborate cu alte vacanțe, mi-au deschis apetitul pentru a pleca cât mai des, dar și dorința de a împărtăși cu ceilalți ceea ce descopeream. Și am zis s-o fac diferit, prin video.

Cum te promovezi? Cum e piața din România pentru bloggerii de călătorie?

Mă promovez mult pe Facebook, acolo unde am și cea mai mare interacțiune cu cei care mă urmăresc. Apoi, am ales și varianta presei clasice – TV, radio, presă scrisă. Prin tot ceea ce fac, am fost și sunt un subiect bun în presa de business și asta m-a ajutat să cresc și vizibilitatea blogului. Și, nu în ultimul rând, măcar o dată pe an, sunt speaker la un eveniment important, precum a fost TEDx sau diferite conferințe în turism. Blogging-ul de travel este foarte nișat și de aceea e încă la început în România. Cei care constituie direct piața noastră, a bloggerilor, nu sunt tot timpul foarte deschiși sau au nevoie de o perioadă mai lungă de acomodare. Însă eu simt că sunt pe drumul cel bun.

Care sunt părțile bune, dar și mai puțin bune, ale job-ului de blogger de călătorie?

Cu siguranță, călătoriile foarte dese constituie partea cea mai bună și mai frumoasă. La acestea, se adaugă diversitatea cu care intru un contact, oamenii pe care îi cunosc, locurile pe care le vizitez și vremea bună după care tânjesc de fiecare dată. Părțile mai puțin bune sunt oboseala destul de accentuată uneori și lipsa unui venit constant. Dar toate au rezolvări și pot fi ușor considerate motivații pentru a evolua cât mai mult.

Ce l-ai sfătui pe cel care își dorește să înceapă un blog de călătorie? Ce calități trebuie să ai ca să reușești în acest domeniu?

Începutul este ușor și fiecare are toate șansele să reușească, căci experiența este unică, iar relatarea ei o face deosebită. Cu toții, după o vacanță reușită, vrem să povestim familiei și prietenilor pe unde am fost și ce am făcut și să îi sfătuim pentru atunci când vor călători și ei. Pasiune există în toți, ambiție și constanță mai trebuie.

Care sunt destinațiile care te-au impresionat cel mai mult?

Fiecare loc în care ajung, mai mic sau mai mare, mă impresionează cu ceva și schimbă ceva din mine. Încerc să nu am preconcepții și să merg în orașe și țări noi cu ochii și inima deschise. M-a impresionat Singapore prin rigurozitatea și ordinea excepționale regăsite în fiecare detaliu, dar mi-a plăcut enorm și Bali, pentru simplitate, spiritualitate și peisaje extraordinare. Lisabona mi-a intrat în suflet prin vibe-ul pe care îl transmite, iar Transilvania este locul meu natal, unde mă întorc cu mare dragoste de câte ori pot și unde descopăr de fiecare dată ceva nou.

FOTO: ARHIVA PERSONALĂ. Text: Roxana Dobriță

BENVENUTI

COSMO GUY

De cine-ți place? Scrie-ne pe cosmopolitan@burda.ro și poți citi despre el pe pagina aceasta!

JUDE LAW

Jude Law este unul dintre cei mai charismatici și mai versatili actori. De la rolul de fustangiu fără scrupule din *Alfie*, la rolul de papă care fumează și e dependent de Coca-Cola cu cireșe, seducătorul englez are un zâmbet la fel de șarmant și acum, la 44 de ani. Urmărește-l luna aceasta în *King Arthur* – premiera în România pe 12 mai.

DESPRE ROLUL DIN *THE YOUNG POPE*

„Inițial am fost copleșit. M-am pierdut în scara imensă a credinței catolice și a bisericii, a istoriei papale. Dar Paolo mi-a spus foarte clar că nu trebuie să-mi fac griji legat de papă, că eu trebuie să-l joc pe Lenny. Practic, e un film despre un tip care-i orfan și care din întâmplare ajunge să fie și papă."

DORINȚĂ ARZĂTOARE

„Sper cu disperare că atunci când o să termin cu industria asta, când o să crăp și lumea o să-și amintească din când în când de mine, să nu fiu cunoscut doar ca tipul ăla după care alerga presa ca să-l mai prindă cu câte o mâță-n sac."

CRIZE

„În cei 44 de ani ai mei, am făcut câte o criză din orice, nu am ratat nimic. Dar am aflat că este foarte important să te simți confortabil și fericit cu cine ești. Iar eu nu am fost întotdeauna așa... acum sunt așa, și este un sentiment al naibii de bun. Faptul că pot să dorm bine, că știu că nu mai sunt tipul ăla... care făcea chestii oribile."

DESPRE BREXIT

„Dacă e să fiu sincer, am trecut prin vreo câteva săptămâni de depresie post-Brexit. Am fost șocat să aflu că trăiesc într-o țară în care nu știam cu adevărat ce simte jumătate din populație. La început m-am înfuriat, după care mi-am dat seama că e o situație foarte tristă, că trebuie să facem ceva în privința asta. Cum înțelegi și reformezi țara asta? Cum mergi înainte? Dacă devine o situație de «noi versus ei», nu facem decât să adâncim problemele pe care le avem deja."

DESPRE SOCIAL MEDIA

„Îmi place să stau acasă, să fiu tată. Citesc, gătesc, învăț să repar chestii prin casă. Nu aș putea să-mi umplu ziua uitându-mă întruna la telefon. Îmi dă dureri de cap. Social media e domeniul care mă face să mă simt un pic bătrân. Copiii mei încearcă să-mi explice, dar eu nu pot să nu-i întreb: «Cine sunt oamenii ăștia? De ce au un milion de urmăritori? Ce, au inventat vreo religie sau cum?» N-am nicio dorință să mă implic în chestia asta."

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Text: Roxana Dobrin

Aquatique

APĂ MINERALĂ NATURALĂ
PLATĂ OLIGOMINERALĂ

Izvor de frumusețe

Un produs de calitate
ROMAQUA GROUP BORSEC

ELECTRIC CASTLE

JULY 12-16, 2017 BÁNFFY CASTLE CLUJ ROMANIA

MAIN STAGE

ZEDD PAUL VAN DYK ALT-J FRANZ FERDINAND

MODERAT NERO DUKE DUMONT HOUSE OF PAIN

BEARDYMAN UNKLE ARCHITECTS TRENTEMØLLER

DUB PISTOLS • FANFARA CIOCÂRLIA • SUIE PAPARUDE • SUBCARPATI • ROBIN & THE BACKSTABBERS

SLAMBOREE • COMA • GOLAN • BYRON

CLOSING SHOW **DEADMAU5** CLOSING SHOW

HANGAR

A-TRAK • SOHN GUSGUS TROYBOI NOISIA • CLARK

SLAVES • METRIK & DYNAMITE MC TOMMY CASH ETHERWOOD ATARI TEENAGE RIOT

S.P.Y & LOWQUI • PUNNANY MASSIF • YOUNGR • COUNTERFEIT

ONUKA • BOHEMIAN BETYARS • MACANACHE & THE PUTREDS • THE MONO JACKS • LUNA AMARA • JURJAK

SATELLITES • DIAMONDS ARE FOREVER • SAVERNE • THE WAX ROAD • BAB

DAY 0 **CLAPTONE • DIMENSION • AXEL THESLEFF** DAY 0

DANCE GARDEN

ÂME • CASSY MACEO PLEX • DIXON DJ SNEAK • EATS EVERYTHING MIND AGAINST

PETRE INSPIRESCU • FRANCESCA LOMBARDO • TIMO MAAS • SONJA MOONEAR

BOOHA MANSION

CEDRIC GERVAIS • MISTAJAM • MIKE SKINNER • MJ COLE • DJ PATIFE • CRAZY P • ZWETTE • DISPLACE

FLIC FLAC • BORIS DLUGOSCH • KORNEL KOVACS • BORROWED IDENTITY • TESCO DISCO • MARC ROBERTS

ROOTS STAGE

KING JAMMY · DILLINJA · KENNY KEN

OBF FT SHANTI D · SOOM T & JSTAR · ZION TRAIN · REGGAE ROAST

ISHAN SOUND · SIMPLE SAMPLE · POKYMAN & LUKIE FWD

BUSH MAD SQUAD

PITCH STAGE

GESCU · BARAC · PRIKU · ARAPU · HERODOT · CHARLIE

ABELLE · DENNIS KORABLEV · KD CHRISS · MIHIGH · ANDREY ZOTS

SUCIU · CAP · EMI · SEPP · G76 · ZEFZEED · LIZZ

COSMJN · PAUL K · ROZ · ABC · ADDO

HIDEOUT STAGE

NICOLA CONTE · BOCA 45 · RENEGADES OF JAZZ · BASEMENT FREAKS · KEYSER & SHURIKEN · SUHAID

STRATEGIC PARTNER

MAIN SPONSOR

MAJOR SPONSORS

SPONSORS

MEDIA PARTNERS

STYLE COSMOPOLITAN NATIONAL GEOGRAPHIC MenisHealth marie claire

STYLE

CE CUMPERI & CUM PORTI

So sweet!

Primăvara este dominată de încălțări colorate, cu o aură ludică, ce te vor ajuta să punctezi într-o manieră fresh cele mai șic apariții ale sezonului!

FOTOGRAFII DE VICTOR OANCEA
REALIZAT DE AMIR DOBOȘ

RAINBOW HEELS
Sandale din piele, Zara, 149,90 lei

HAIDER ACKERMANN

NARCISO RODRIGUEZ

PAPUCI BABOUCHE

Acest „hibrid" cu bot ascuțit și fără călcâi, între un balerin și un mocasin, pare a fi desprins din filmele cu nobili francezi din perioada Evului Mediu, mai ales dacă vorbim despre un model cu broderie. Ieși în eviden-ță... chiar și în weekend.

NARCISO RODRIGUEZ

Casadei, magazin Distinto, preț la cerere

H&M, 59,90 lei

Marni, magazin Entrance, 2.290 lei

Mango, 99,90 lei

H&M, 159 lei

Alberta Ferretti, 3.150 lei

Designul ți se pare cam tern? Detaliile elegante, precum franjurile sau broderia adaugă un plus de originalitate și eleganță unei ținute office.

Next, *fashiondays.ro*, 209 lei

Zara, 149,90 lei

POARTĂ CU:

Cămașă, Scotch&Soda, magazin Collective, 449,99 lei

Jeanși, COS, 350 lei

Inel, Pandora, 359 lei

Geantă Tex, 65 lei

Pălărie, Kristina Dragomir, 637 lei

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text: Diana Colcer. Stilism: Anca Străuială

SNEAK PICK

Pantofi sport din piele și material textil, Fenty Puma X Rihanna, Sport/Couture, 735 lei; Pantofi sport din piele, Hogan, Sport/Couture, 2.050 lei; Pantofi sport din piele, Bleumarine, Enzo Bertini, 1.499 lei

SOCK BOOTS

Botinele mulate, care urmează îndeaproape forma gleznei, sunt un must în această primăvară. Unele modele au chiar o „șosetă" din material textil sau neopren — încearcă-le în outfituri de birou, sunt elegante și inedite.

Poartă-le cu pantaloni trei sferturi sau fuste/rochii midi, pentru a profita din plin de originalitatea acestui model. Vei obține o ținută șic, memorabilă!

Moschino, preț la cerere

Hot Stepper, 480 lei

Zara, 199,90 lei

Mineli Boutique, 349 lei

Mango, 399,90 lei

Vetements, *matchesfashion.com*, preț la cerere

Topshop, 416 lei

Lalo, *farfetch.com*, 808 euro

POARTĂ CU:

Cercei, Giorgio Visconti, B&B Collection, preț la cerere

Blazer, Zara, 299,90 lei

Pantaloni, H&M, 199 lei

Bască, Manokhi, 1.150 lei

Geantă, H&M, 129 lei

BLUE ANKLES

Botine din piele și material textil cu aplicații, Elena Iachi, Icon, 2.200 lei

SANDALE CU PLATFORMĂ

În culori neon sau pasteluri pudrate, cu imprimeuri exotice sau aplicații din mărgele, metalice sau din piele întoarsă... sandalele cu platformă din acest sezon se ridică la înălțimea așteptărilor tale pentru o seară în club.

Pentru un plus de stabilitate (mai ales dacă nu porți tocuri de obicei) alege un model cu barete late, care protejează glezna de eventuale „derapaje".

Asos, 285 lei

Casadei, magazin Distinto, preț la cerere

Aldo, 379 lei

Guess, 655 lei

Zara, 349,90 lei

Nissa, 229 lei

H&M, 129 lei

Mineli Boutique, 399 lei

POARTĂ CU:

Pălărie, Kristina Dragomir, 1.005 lei

Eșarfă, C&A, 39,90 lei

Geantă Tex, 85 lei

Tricou H&M, 59,90 lei

Jeans Topshop, 237 lei

#ROCK
YOUR
LOOK
ELLIE GOULDING
FOR DEICHMANN
139 LEI
1 170 454 · Mărime 36 – 39
DEICHMANN
www.rockyourlook.eu
Pentru că iubim pantofii.

#COSMOgirls X TOMMY HILFIGER

DOMINATĂ DE UN AER SEXY-FRESH ȘI O LEJERITATE SPORTY, NOUA COLECȚIE **HILFIGER DENIM** MIXEAZĂ ATEMPORALITATEA CLASICĂ DE INSPIRAȚIE EAST COAST CU VIBE-UL EXTREM DE COOL SPECIFIC PE WEST COAST... ȘI ADUCE ÎN PRIM-PLAN O EXPLOZIE DE ENERGIE POZITIVĂ ȘI O ATITUDINE **#COSMOCHIC** PERFECT ÎNTRUCHIPATĂ DE CELE PATRU BLOGGERIȚE, **ALINA CEUȘAN**, **CARMEN GREBENIȘAN**, **IOANA CHIȘIU** ȘI **SÂNZIANA NEGRU**.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI
STYLING: AMIR DOBOȘ

Tommy
TOMMY
HILFIGER

STYLING TIPS

ESENTA UNUI LOOK AUTENTIC „TOMMY" STĂ ÎN A PURTA TINUTA CU ÎNCREDERE – MIZEAZĂ PE DETALII ECLECTICE ȘI ABORDEAZĂ-LE ÎNTR-O NOTĂ RELAXANTĂ (IA EXEMPLU DE LA IOANA).

STYLING TIPS

ÎNDRĂZNEȘTE SĂ FOLOSEȘTI PIESE MASCULINE (VEZI HANORACELE HILFIGER DENIM PURTATE DE ALINA ȘI SÂNZIANA) PENTRU UN EFECT OVERSIZE CE-TI VA UPDATA OUTFITUL CU O NOTĂ SENZUALĂ – MAI ALES CÂND PUNCTEZI CU TOCURI CU PLATFORMĂ!

TOMMY
GER

STYLING TIPS

MIXEAZĂ ELEMENTE SPORTY CU DENIM PENTRU UN LOOK FOARTE ACTUAL. COMPLETEAZĂ OUTFITUL CU O COAFURĂ EFFORTLESS, AȘA CUM A FĂCUT CARMEN!

Alina Ceușan, Carmen Grebenișan, Ioana Chișiu și Sânziana Negru poartă piese vestimentare și încălțăminte din colecțiile Tommy Hilfiger și Hilfiger Denim, disponibile prin Hilfiger Denim Park Lake și Tommy Hilfiger Băneasa Shopping City.

Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Manichiură: Lăcrămioara Enache / Nail artist Melkior
Producție: Allure Production
Locație: Mediaholic Studios

De 2 ori stylish

Să îți asortezi ținuta cu cea a iubitului nu e întotdeauna dorky... Sunt momente în care chestia asta poate fi chiar simpatică! Urmează exemplul vedetelor și află cum puteți să vă coordonați ținutele cu stil.

TU

Un outfit în tonuri de bej și camel este perfect pentru cina „conservatoare" la care mergeți. Adaugă sare și piper ținutei tale purtând accesorii aurii și pantofi funky, de inspirație masculină.

EL

Dacă îi place să poarte jeanși, dar trebuie să vă pregătiți pentru o ocazie mai elegantă, propune-i să completeze ținuta cu un pardesiu croit la dungă, geantă tip servietă și o bască retro.

Ochelari, Celline, magazin Optiblu, 1.259 lei

Lanț, COS, 190 lei

Palton, H&M, 499 lei

Pălărie, Rag&Bone, farfetch.com, 860 lei

Top, Zara, 129,90 lei

Inel, Pandora, 179 lei

Pantaloni, Marks&Spencer, 229 lei

Brățară, Pandora, 319 lei

Mocasini, H&M, 199 lei

Geantă, Aldo, 199 lei

NIKKI REED

IAN SOMERHALDER

Ceas, Certina, magazin B&B Collection, 3.303 lei

Palton, H&M, 799 lei

Parfum, Travel Size - Chanel Bleu De Chanel, EDP 3 X 20 ml, 458 lei

Ochelari, Thom Browne, magazin Entrance, preț la cerere

Cămașă, Scotch&Soda, magazin Collective, 379,99 lei

Jeanși, Diesel, 780 lei

Inel, Emporio Armani, magazin B&B Collection, 383 lei

Bască, Mango, 79,90 lei

Pantofi, Massimo Dutti, 449 lei

Geantă, Guess, 295 lei

FOTO: GULIVER SPLASH NEWS, PR
Stilism: Anca Stănuică

Rucsac femei
Enzo Bertini

Poșetă femei
Pierre Cardin

Poșetă femei
Steve Madden

Pantofi femei
Voile Blanche

Pantofi femei
Steve Madden

Pantofi femei
Voile Blanche

Pantofi femei
Premiata

Pantofi femei
Calvin Klein

Enzo Bertini este un magazin multibrand, high level, destinat articolelor de încălțăminte și marochinărie, printre brand-urile comercializate numărându-se: DKNY, CK, Pepe Jeans, Premiata, Napapijri, Wrangler, Trussardi Jeans, Voile Blanche, Steve Madden, John Galliano, Roberto Cavalli.

Poșetă femei
Enzo Bertini

Poșetă femei
DKNY

Poșetă femei
Enzo Bertini

Sandale femei
Steve Madden

Sandale femei
Enzo Bertini

Sandale femei
Steve Madden

EB ENZO BERTINI DKNY PREMIATA Calvin Klein John Galliano ROBERTO CAVALLI NAPAPIJRI footwear TRUSSARDI JEANS

Pepe Jeans LONDON PIQUADRO Wrangler PORTUGAL VOILE BLANCHE Panama Jack STEVE MADDEN Blumarine

MAGAZINE ENZO BERTINI BUCUREȘTI: Băneasa Shopping City, Șos. București-Ploiești 42D; Promenada Floreasca City, Calea Floreasca 246B

www.enzobertini.ro

GEOMETRIE ÎN SPAȚIU

Imprimeurile bazate pe linii drepte, oblice sau pe diverse forme geometrice nu mai reprezintă o noutate pentru tine? Sezonul acesta alege haine și accesorii care abordează geometria dintr-un unghi neconvențional: în croieli arhitecturale, asimetrice, sau, pur și simplu, prin detalii grafice inedite.

Ochelari, Kyme, 970 lei
Bluză, Topshop, 449 lei
Curea, C&A, 29,90 lei
Lanț Pandora, 529 lei
Kimono, Murmur, 1.600 lei
Inel, Guess, magazin B&B Collection, 116 lei
Geantă, Guess, 586 lei
Fustă, Edeline Lee, *farfetch.com*, 2.953 lei
Sandale, Mineli Boutique, 449 lei
Tricou, Topshop, 131 lei
Pantaloni, Asos, 157 lei

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text: Diana Colder. Stilism: Anca Stăruiată

Beretă, Kristina Dragomir, 683 lei

Top, Guess, 335 lei

Cămașă, Stradivarius, 129,90 lei

Body, Bershka, 139 lei

Bluză, Ellery, *net-a-porter.com*, preț la cerere

Colanți, Zara, 89,90 lei

Cercei, Parfois, 34,90 lei

Fustă, Caroline Constas, *matchesfashion.com*, 2.230 lei,

Brățară, Skagen, magazin B&B Collection, 221 lei

Bocanci, Touched By Fabulous Muses by Mihaela Glăvan, 900 lei

Plic, Just Cavalli, magazin Sport/ Couture, 1.430 lei

CUM SĂ PORȚI

1. Știi deja că grafismele fac casă bună și cu alte tipuri de imprimeuri (cu cele florale, de exemplu) — totuși, pentru început, rezumă-te la a purta o piesă statement în acest trend, asortată simplu, cu accesorii metalizate.

2. Poți combina itemuri cu imprimeu sau croială geometrică în diverse culori, dar sfatul meu este să stăpânești mai întâi combinațiile black&white, adăugând ulterior altă culoare (recomand roșu, albastru cobalt sau galben).

3. Accesoriile trebuie să fie minimaliste; aș alege unele care prin forma lor păstrează ideea de geometrie, completând astfel armonios ținuta.

25 shades of spring

Una dintre cele mai importante investiții ale sezonului trebuie să fie perechea de ochelari de soare, care poate deveni piesa de rezistență a oricărei ținute.

MISS CATEYE

Ramele acestea misterioase, cu alură retro, îți conferă o apariție dramatică. Inspirație: Podiumurile Bottega Veneta și Stella McCartney.

Kuboraum, magazin Sunglasscurator, 1.779 lei

Fendi, Optiblu, 1.769 lei

Pull and Bear, 89,90 lei

Zara, 69,90 lei

Topshop, 94 lire

FUNK GEOMETRY

Rotund, pătrat... Nimic nu este bătut în cuie, mai ales când vine vorba de modă. Îndrăznește să porți modele asimetrice, cum ai văzut la Fendi sau Miu Miu.

Dita, *farfetch.com*, preț la cerere

Retrosuperfuture, 908 lei

Aldo, 69 lei

Asos, 78 lei

Max Mara, magazin Optiblu, 1.099 lei

FOTO: IMAXTREE, PR.
Text: Diana Colcer. Stilism: Anca Stăruială

ROUND ABOUT

Ochelari rotunzi, cu detalii metalice și aspect ultra-funky (pe care i-am admirat mai cu seamă în prezentarea Thom Browne) ne-au cucerit iremediabil. #CosmoFashion!

Mykita, 1.990 lei, magazin Entrance

Linda Farrow X Yazbukey, *farfetch.com*, 1.359 lei

Max Mara, 1.099 lei, magazin Optiblu

Accesorize, 72,90 lei

Parfois, 79,90 lei

PLASTIC FANTASTIC

Modelele cu rame din acetat sau plastic imprimat îți conferă un aer retro. Accesorizează cu ținute la fel de îndrăznețe, cum propune Roberto Cavalli.

Mango, 79,90 lei

Bershka, 49,90 lei

Kuboraum, magazin Sunglasscurator, 2.281 lei

Guess, 616 lei

Celline, magazin Optiblu, 1.409 lei

STATEMENT LOOKS

Pentru o apariție cu adevărat memorabilă, go big... ba chiar kitsch. Inspiră-te de la Dolce&Gabbana sau de la personaje faimoase precum Anna Dello Russo.

FAKBYFAK, magazine Sunglasscurator, 2.374 lei

Dior, magazin Optiblu, 1.869 lei

Kyme, 1.399 lei

Givenchy, magazin Optiblu, 999 lei

Aldo, 79 lei

STYLE WARS:
Fusta metalizată

Iată un item care pare, cel puțin la prima vedere, destul de dificil de asortat... însă suficient de la modă pentru a ne dori să îl avem în garderobă. **Anca Stăruială, Fashion Editor**, și **Amir Doboș, Fashion Director**, îți arată cum să integrezi fusta din material metalizat în ținute COSMO, fie că vrei o apariție retro-futuristă sau una sporty-glam.

„Am propus o abordare sporty, dar ușor opulentă, cu accente strălucitoare și kinky, pentru a obține un look atât de vizat de cântărețele în vogă ale momentului – vezi Rihanna sau Nikki Minaj."

AMIR DOBOS

ANCA STĂRUIALĂ

„Pentru că e vorba de o fustă metalizată, am mers pe o combinație de accente retro cu detalii futuriste. Am obținut un outfit captivant și neașteptat, de veritabilă divă contemporană."

Tricou, Mango, 69,90 lei

Șapcă, Bershka, 39,90 lei

Brățară, Pandora, 259 lei și talismane începând de la 119 lei

Fustă, H&M, 159 lei

Beretă, Silver Spoon Attire, *farfetch.com*, 720 lei

Cercei, Mango, 69,90 lei

Ochelari, MaxMara, magazin Optilu, preț la cerere

Cercei, Fabulous Muses &Tria Alfa, 390 lei

Bluză din dantelă, Parlor, 2.200 lei

BERETA CU PLASĂ, DE INSPIRAȚIE PARIZIANĂ, COMPLETEAZĂ NEAȘTEPTAT EFECTUL FUTURIST AL OCHELARILOR CU FORMĂ GEOMETRICĂ.

Pulover, MSGM, *farfetch.com*, 657 lei

FLASHY, SPORTY & GLAM! ACEASTĂ GEANTĂ SE ASORTEAZĂ CU FUSTA ATÂT DIN PUNCT DE VEDERE CROMATIC, CÂT ȘI CA DESIGN.

Geantă, Cathias Edeline, 350 lei

Choker, Manokhi, 400 lei

Curea, Max Mara, 279 lei

Pantofi sport, Aldo, 329 lei

Botine, Zara, 199,90 lei

Geantă, Moschino, preț la cerere

FOTO: PR. Sursa: Anca Stăruială și Amir Doboș

TIME FOR **PLAY**, TIME FOR **FASHION**!

Primăvara este anotimpul perfect pentru bijuterii spectaculoase!
Descoperă-le în magazinele Be in time!

be in time

time for fashion

Arad: Atrium Center **Braşov**: Unirea Shopping Center **Bucureşti**: Afi Palace Cotroceni • Băneasa Shopping City • Mega Mall • Park Lake • Sun Plaza • Unirea Shopping Center **Cluj-Napoca**: VIVO! Cluj-Napoca **Constanţa**: City Park Mall • VIVO! Constanţa **Craiova**: Electroputere Parc **Galaţi**: Shopping City **Iaşi**: Palas Mall **Oradea**: Crişul Shopping Center **Piteşti**: VIVO! Piteşti **Ploieşti**: Shopping City • Afi Palace **Timişoara**: Iulius Mall • Shopping City

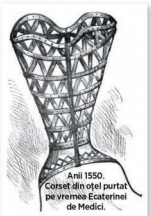
1999, Ines Rivero pentru Victoria's Secret

DESPRE AUTOARE:
Alina Aliman este jurnalist și blogger la *www.dreamingof.net* – chestii cool, locuri frumoase, experiențe delicioase & povești interesante. Urmărește-o și pe Instagram @blog_dreamingof

LECȚIA DE ISTORIE:

MODA BINE STRÂNSĂ în CORSET

În istoria modei, există piese care revin în actualitate și după câteva sute de ani. Așa că, după ce s-au stresat multă vreme să se elibereze de sub stresul proporțiilor și obligativitatea unei talii extrem de subțiri, femeile și-au înghesuit formele, din nou și de bunăvoie, în corset. Pentru că, nu-i așa, moda cere sacrificii.



Anii 1550. Corset din oțel purtat pe vremea Ecaterinei de Medici.

PRIMA APARIȚIE. Corsetul, ca piesă vestimentară, a apărut încă din Antichitate, în Grecia. Probabil cel mai vechi corset din lume a fost cel descoperit în Creta, datând de două mii de ani înaintea erei noastre, și era confectionat din zale de cupru care acopereau talia, dar lăsau sânii liberi.

DE LA GRECI ȘI ROMANI ÎNCEPE ISTORIA. Istoricii menționează că femeile din Grecia obișnuiau să poarte un corsaj format dintr-o bandă de pânză pe care o legau peste piept, numită „apodesma", vestimentație adoptată mai apoi și de către matroanele romane, iar mai târziu și de femeile din Galia, un precursor al corsetului de mai târziu, făcut celebru de Maria Antoaneta, Scarlett O'Hara și Dita von Teese.

ÎN EVUL MEDIU femeile încep să poarte pe sub haine un body strâns pe corp, confectionat din dantelă, iar pe la mijlocul secolului al XVI-lea, această piesă de vestimentație a devenit mult mai strâmtă, dantela a fost înlocuită cu piele, iar pentru a susține presiunea corpului au fost adăugate oase de balenă, atele din lemn sau din fier. Practic, sutienul modern se inventase deja. Însă era unul atât de strâmt și de chinuitor, încât, pe la mijlocul anilor 1500, unul dintre chirurgii francezi a constatat că această modă a provocat unor paciente grave probleme ale cutiei toracice, culminând uneori chiar cu atrofierea plămânilor.

RENAȘTEREA a adus o modă mult mai sofisticată. Inspirat de armura medievală, inițial corsetul avea rolul de a proteja torsul și de a aplatiza sânii. Chiar dacă, la prima vedere, toate doamnele purtau corsete și crinoline la curțile europene, moda diferea de la țară la țară. În Spania, rochiile sunt bogat ornamentate, apare crinolina, iar corsetele sunt compuse din oase de balenă sau stuf uscat, inserate în materiale rigide, matlasate, care compri-

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES (7), IMAXTREE.

1960, Vivien Leigh. Scenă din filmul *Pe aripile vântului*.

1990, Madonna în concert.

1980, Hugh Hefner și iepurași Playboy.

1958, Marilyn Monroe, la o ședință foto.

mau talia și aplatizau sânii. Uneori, partea din față a corsajului era întărită cu mușama sau carton și era legat de ambele părți ale trunchiului cu niște panglici. La curtile Franței, Italiei și Germaniei, se prefera o linie a corsetului mai puțin rigidă, iar în Anglia accentul era pus mai ales pe talie, unde acel corset Tudor folosea chiar fier în alcătuirea lui.

EPOCA VICTORIANĂ a fost probabil epoca de aur a corsetelor. Practic, nici nu aveai ce să cauți în public fără unul și, cu cât aveai talia mai subțire, cu atât erai o prezență mai aristocratică și mai stilată. Și tot în această perioadă a apărut „canapeaua de leșin", o piesă de mobilier pe care doamnele, chinuite de purtatul unui corset extrem de strâmt, se duceau să cadă gratios. Corsetele acopereau atât pieptul, cât și talia și puteau avea bretele care să susțină spre umeri alungirea siluetei sau chiar continuări ale corsetului, destul de rigide, spre coapse, dând forma dorită corpului.

ÎN SECOLUL AL XVII-LEA, în țările germanice se purtau corsete foarte strânse, însă se foloseau materiale vaporoase și decolteul era pus în valoare (iar aici moda acestora a durat ceva vreme și a fost dusă la extrem de prințesa Sisi, al cărei corset măsura, se spune, 33 de centimetri în talie!). În regatele sub influență spaniolă, moda era foarte rigidă. Rochiile aveau topuri încheiate până sus, la baza gâtului. Mătasea era la mare preț, iar corsetele erau purtate pe deasupra rochiei, pentru a defini talia.

ÎN SECOLUL AL XVIII-LEA, BALURILE ȘI MODA ROCOCO au adus în prim-plan un alt tip de corset: se urmărea să se obțină o siluetă clepsidră, iar în această perioadă corsetele erau atent lucrate și împodobite cu funde sau decorate cu detalii prețioase. În Franța, după Maria Antoaneta (care adora pur și simplu corsetele cu multe șnururi și funde aplicate), Josephine, soția lui Napoleon, a început să fie cea care să dea tonul în modă. În vremea ei, corsetele purtate erau unele la baza sânilor. N-au trecut însă mulți ani și moda și-a îndreptat din nou ochii către Curtea Angliei. Corsetele clasice au revenit în modă, purtate împreună cu fuste largi și topuri ce se încheiau la baza gâtului. Însă pentru vestimentația de bal, rigorile nu mai erau atât de rigide, iar corsetele purtate erau foarte asemănătoare cu cele din perioada Rococo, însă cu mai puține panglici și detalii. Această modă romantică a apărut și în partea de Nord a Americii, înainte de Războiul Civil. Trebuie să ne-o reamintim pe Scarlett O'Hara în *Pe aripile vântului*, și lupta ei cu șireturile corsetului care îi promiteau o talie subțire și cât mai multe priviri admirative. Însă (din fericire pentru sănătatea celor care le purtau), moda aceasta n-a dăinuit foarte mult în America.

Corsete de nuntă, datând cca din 1912.

ISTORIA RECENTĂ. Până în anii 1920, corsetul era purtat mai ales pentru a sublinia talia și a reduce coapsele. După anii 1930, au apărut sutienele sub forma actuală, mult mai ieftine și mai practice decât corsetul. În anii '50 a renviat moda taliei foarte mici, însă corsetul era purtat mai mult ca vestimentație de spectacol. Vivienne Westwood l-a adoptat repede în ținutele trimise de ea pe catwalk, iar Jean Paul Gaultier, după apariția Madonnei în acel corset roz, a lansat chiar și o linie de parfumuri cu această formă. Însă renvierea corsetului s-a petrecut în anii '80, când în producția de lenjerie intimă a avut loc o explozie de modele. Acum, pe scenă, aproape orice cântăreață poartă corset, de la Madonna și Beyoncé la Lady Gaga și Shakira.

PE PODIUMURI ȘI STREETSTYLE sezonul acesta. Miuccia Prada a fost, probabil, primul designer care a introdus în colecțiile ultimilor ani corsetul. L-am văzut purtat peste paltoane din lână și rochii din jaquard în ținutele trimise de ea pe catwalk pentru toamnă/iarnă 2016, l-am zărit la Louis Vuitton, Loewe și Balenciaga, iar trendul a fost preluat rapid de Gigi Hadid, Rihanna și Kim Kardashian. Pentru primăvară/vară 2017 am văzut corsete aproape simpatice la Marni, Prada, Cedric Charlie, Victoria Beckham și Balmain. Rămâne doar să alegeți dacă vă doriți să vă întoarceți în epoca victoriană și să le purtați cu o rochie peste genunchi, pantofi închiși și bucle aranjate, fie să intrați în mood-ul de primăvară și să le asortați pe cele cu temă nautică unui trenci bleumarin sau să vă inspirați din poveștile Vestului Sălbatic. Țineți-vă bine respirația, nebunia corset revival continuă!

http://www.miresici.ro

Cea mai iubită revistă de mariaj din România, Beau Monde Mirese, îți aduce primăvara aceasta idei proaspete pentru organizarea fără cusur a nunții tale!

O revistă editată de BurdaInternational

La toate punctele de difuzare a presei!

BEAUTY

GHIDUL TĂU DE FRUMUSEȚE, ÎN FIECARE ZI

MAC Kabuki Magic Chrystal Glass, Its a Great Feeling, 92 lei

Christian Dior Dior Vernis 999 Rouge, 120 lei

Rouge Coco Ultra Hydrating Lip Colour, 466 Carmen, 175 lei

Chanel Rouge Coco Gloss Moisturizing Glossimer 766 Caractere, 129 lei

Sephora Kiss Me Balm, 36 lei

Agent Provocateur Fatale Intense EDP 50 ml, 351 lei, doar la Marionnaud

Lancôme Matte Shaker lips & Le Lip Liner, 107 lei fiecare

Elie Saab Resort Collection LE Parfum EDT 50 ml, 307 lei

Avon True Colour Supreme Nourishing lipstick, 31,79 lei

Marionnaud Be My Love Lipstick, Deep Red, 24 lei

RED ALERT

Cele mai senzuale fructe ale sezonului creează dependență chiar și când vine vorba de ritualul de frumusețe.

FOTO: VICTOR DANCEA

Sephora Sun Disk Bronzing Powder, Limited Edition, 85 lei

Avon Glow Bronzing Pearls, 25,99 lei

Chanel Les Beiges Poudre Belle Mine Ensoleillée, Medium Light, 259 lei

Guerlain Teracotta Sun Trio Powder Natural, 293 lei

BEACH FACE

Nu-i greu să te decizi între un chip bronzat natural și un ten sănătos. Și nici nu e cazul să mai suspini când le vezi pe Gigi Hadid sau Kim Kardashian - nici ele nu permit soarelui să le atingă fața. În schimb, mizează pe bronzer, noul tău must-have!

MAC Diane Kendal Radiance Shadow Studio Quick Trick Stick Bronze, 146 lei

Collistar Bronzing Powder, 158 lei

Giorgio Armani Makeup Sun Fabric, 225 lei (Douglas)

FOTO: PR, JEFFREY WESTBROOK, STUDIO D, IMAXTREE.
Text: Ana-Maria Prunaru

Noi am aflat secretele unui bronz de zeiță!

Reguli de bună BRONZARE

În sezonul cald, înlocuiește blush-ul cu o pudră bronzantă și aplic-o exact așa cum faci și cu fardul de obraz. Ține cont de următoarele reguli:

#1 REGULA DE BAZĂ a aplicării pudrei bronzante presupune trasarea unui „3" imaginar pe fiecare parte a feței, pornind de la tâmplă, cu bucla pe pomeți și baza pe mandibulă.

#2 BRONZANTELE SUB FORMĂ DE PUDRĂ reprezintă formula ideală, deoarece oferă mai mult control asupra rezultatului (spre deosebire de cremele care se intensifică treptat și nu permit retușul eventualelor imperfecțiuni).

#3 CU CÂT PENSULA, mai bine zis pământuful, este mai mare, cu atât poți colecta mai mult produs. Folosește întotdeauna o pensulă moale, pufoasă, cu peri mai lungi, pentru a crea un bronz comparabil cu cel natural. Pentru a estompa, cel mai bine ar fi să folosești o pensulă curată.

#4 ALEGE O FORMULĂ MATĂ pentru a nuanța pielea și pentru a contura volumele și o pudră bronzantă cu particule sclipitoare pentru a ilumina doar anumite zone, precum pomeții.

#5 ALEGE NUANȚA în funcție de culoarea pielii tale. Pudra nu ar trebui să fie cu mai mult de două-trei tonuri mai închisă decât tenul tău.

#6 NU UITA DE GÂT, URECHI ȘI DECOLTEU, atunci când îți creezi un look solar, diferența este prea mare ca să nu se observe.

#7 Dacă alegi un bronzer mai închis, folosește și un fond de ten mai închis cu o nuanță, astfel încât cele două să se „întâlnească" la jumătate.

Antonio Marras

CUM FACI FAȚĂ BLUSH-ULUI?

Forma feței tale este primul indiciu pentru a aplica blush-ul sau, în cazul de față, un bronzer mai închis. Dacă ai fața ovală, aplică direct în centrul obrajilor. Pentru tenul pătrățos se recomandă aplicarea pe diagonala dintre tâmplă și nas, în sens ascendent; la fel și pentru figura rotundă, dar în sens descendent. Pentru figura ascuțită, se aplică în partea de jos a centrului obrajilor, în timp ce fața alungită impune aplicarea blush-ului sau a bronzer-ului pe pomeți, estompând ușor în direcția urechilor.

CUPLURI *perfecte*

Combină două produse pe care nu te-ai gândit vreodată să le folosești împreună și... ce obții? Un ritual de fumusețe mai eficient ca niciodată. Totul e să faci asocierile corecte. Iată-le pe cele propuse de experții COSMO:

BAZA PERFECȚIUNII

SERUM Clarins Double Serum, 295 lei
+ FOND DE TEN Urban Decay All Nighter Foundation, 165 lei

„Câteva picături de serum (preferabil o formulă duo – ulei/apă, pe care o agiti pentru a se activa) amestecate cu fondul tău de ten oferă un plus de hidratare și strălucire, însă totodată fixează machiajul, acesta rezistând intact mai multă vreme", susține Marie-Helene Lair, director științific de comunicare în cadrul Clarins.

FORMULA PĂR-FECTĂ

ULEI Dove Regenerate Nourishment Serum in Oil, 23 lei
+ SPUMĂ Wella SP Root Shoot, 65 lei

„Ador să amestec ulei de păr cu spumă de coafat", spune Aaron Carlo, ambasador Tresemme. „Amestecă trei pompe de ulei cu un moț de spumă cam cât un măr. Combinația oferă fixare, însă ai avantajul unei texturi foarte fine la atingere."

TEN MAI LUMINOS

TRATAMENT DE DEPIGMENTARE Bema White, Naturys, 160 lei
+ SPUMĂ DE CURĂȚARE GlamGlow Powerclense, 137 lei (Sephora)

„Pentru a-ți revigora instant tenul tern, aplică prin masaj o mască de depigmentare cu un produs cremos pentru curățarea feței. Lasă amestecul vreo două minute pe pielea uscată și apoi înlătură-l cu un prosop umed", spune Abigail James, ambasador Liz Earle.

MANICHIURA CA O ARTĂ

PENSULA Melkior Eyeshadow Brush, 35 lei + DIZOLVANT Bottega Verde Levasmalto, 25 lei

Chelsea King, ambasador global pentru Revlon, ține la îndemână o pensulă plată tăiată oval, atunci când își face manichiura.

„E minunată pentru realizarea modelelor pe unghii și funcționează perfect și dacă o cufunzi în dizolvant pentru a-ți curăța cuticulele după aplicarea lacului de unghii", spune ea.

SĂRUTUL PERFECT

CREION NEGRU Miss Sporty Really Me Combo Shadow&Liner, Really Punk, 13,50 lei
+ RUJ ROȘU Astor Stay Fabulous Lipstick Al in One, 30 lei

„Eu folosesc un creion de pleoape negru împreună cu un ruj roșu pentru a crea stilul ombre pe buze", spune make-up artistul Pat McGrath. Aplică dermatograful în colțurile buzelor și estompează-l cu o pensulă.

FOTO: PR, JEFFREY WESBROOK/STUDIO D.
Text: Ana-Maria Prunaru

TEN DE ZECE

CREMĂ Vichy Idealia Smooth & Glow Cream, 115 lei
+ CORECTOR Deborah Dress Me Perfect Concealer, 38 lei

Make-up artistul Katie Jane Hughes amestecă puțină cremă hidratantă cu corector pentru un ten radios. „Aplică un bob de cremă acolo unde crezi că e necesar, apoi aplică imediat corectorul", cu mișcări circulare.

BUJORI ÎN OBRĂJORI

RUJ Chanel Cruise Collection Rouge Coco Shine Golden Bun, 130 lei
+ FOND DE TEN Estée Lauder Cushion Stick, 176 lei

„Aplicând un ruj roșu pe sub un fond de ten cushion luminos vei obține o îmbujorare naturală fără efort", spune Lynsey Alexander, ambasador britanic Estée Lauder Make-up.

SPRÂNCENE LA ÎNĂLȚIME

GEL Rimmel London Brow This Way Gel, 19,30 lei
+ GLOSS L'Oréal Paris Infaillible Gloss, 49 lei

„Pentru a da sprâncenelor un aspect lucios, folosește gelul de sprâncene pentru a-ți pieptăna firele, apoi aplică gloss transparent pentru buze cu o pensulă evantai, și vei obține super-strălucire," spune make-up artistul Val Garland.

STRĂLUCIRE INSTANT

FARD IRIDESCENT Collistar Giardini Italiani Double Effect Eyeshadow, 75 lei
+ FOND DE TEN Givenchy Matissime Velvet, 231 lei, Sephora

„Dacă te-ai plictisit de fondul tău de ten matifiant, îmbogățește-l cu un fard de pleoape cremos, cu textură perlată, pentru luminozitate imediată," explică Gilbert Soliz, make-up artist global pentru Marc Jacobs.

BRONZ DIN MERS

AUTOBRONZANT St Tropez Self-Tan Luxury Oil, 179 lei
+ FOND DE TEN Armani Maestro Fusion Make-up, 283 lei, numai la Douglas

Expertul în bronzare, Jules Heptonstall, amestecă două picături de autobronzant concentrat cu fond de ten și apoi îl aplică cu o pensulă, pentru a obține acoperire ușoară și un bronz progresiv superb.

TEXTURĂ PERSONALIZATĂ

BLUSH Too Faced Papa Don't Peach, 129 lei, doar la Sephora
+ CREMĂ Clinique Pep Star Hydrorush, 126 lei

„Prefer să lucrez cu blush cremă deoarece e mai ușor de estompat în machiaj", spune Francesca Neill, make-up artist Collection. „Dacă am doar pudră la îndemână, scrijelesc un pic produsul și amestec pulberea cu un pic de cremă pentru a-mi crea propriul produs", explică ea.

ÎMBUJORARE AFTER-SEX

ULEI Elizabeth Arden Eight Hour Cream Miracle Oil, 146 lei
+ BLUSH M.A.C CreamBlend Blush, 114 lei

„Una dintre combinațiile mele favorite este o picătură de ulei pentru față amestecată cu un blush cremă", spune Terry Barber, director artistic la M.A.C. „Vei obține un aspect ușor torid controlat, promovat intens în show-urile din acest sezon", completează acesta.

Make-up BUSTERS!

Odată ce le-ai încercat, nu mai poți trăi fără. Asta fiindcă loțiunile micelare au detronat aproape toate produsele destinate demachierii. Le-am testat pe cele mai noi și-am descoperit că nu doar tenul poate beneficia de eficiența lor.

La Roche Posay Micellar Water Ultra Reactive Skin, 43 lei
Când ai tenul sensibil la mai orice, ai nevoie de produse speciale. Formula apei micelare din imagine se adresează pielii reactive, hipersensibile, înlăturând machiajul fără să usuce/înroșească tenul, grație asocierii micelelor cu glicerina 5%.

Dirty Works Micellar Cleansing Water, 49 lei
Antioxidanții ne obsedează de când le-am aflat puterile, dar nu ne-am fi gândit să profităm de ei și în procesul demachierii. Din fericire, demachiantul de la Dirty Works abundă în antioxidanți, oferind tenului un plus de protecție anti-age.

NEW MUST-HAVE

Kerastase Aura Botanica Bain Micellaire Gentle Aromatic Shampoo, 89 lei
Așa cum îți demachiezi tenul, o poți face și cu părul tău, de această dată folosind un șampon micelar fără sulfați sau silicon. Conține, în schimb, ingrediente active care nu produc obișnuita spumă (extrase din uleiul de cocoș), dar curăță foarte eficient părul de grăsime și impurități.

Dior Hydra Life Micellar Water No Rinse Cleanser, 169 lei
Loțiunea micelară de la Dioreste îmbogățită cu agenți naturali de curățare, care, pe lângă îndepărtarea reziduurilor de machiaj și sebum, efectuează și o detoxifiere profundă a pielii.

Collistar Natura Two-Phase Micellar Water, 112 lei
Înlăturarea machiajului este deja în „fișa postului", însă acest demachiant preia și din funcțiile următorului produs ce va fi aplicat pe față, crema hidratantă. Astfel, după simpla demachiere a feței, tenul este deja hrănit și tonifiat.

FĂRĂ CLĂTIRE

Principalul avantaj al loțiunilor micelare este acela că nu trebuie să te speli pe față după ce le folosești, spre deosebire de laptele demachiant, cremă sau alte soluții ce se aplică cu dischete de bumbac, care lasă pe piele o peliculă încărcată și șervețelele micelare de la

Elmiplant, 11,90 lei.

FOTO: PR, ISLINER/GETTY IMAGES (2). Text: Ana-Maria Prundu

LPG endermologie

fight for natural beauty

Silhouette

CENTRE DE SLABIT SI INFRUMUSETARE

lanseaza

CELLU M6 ALLIANCE

REZULTATE VIZIBILE DUPA A **3-A SEDINTA**

Actiune tripla intr-un singur tratament:

- **elimina** grasimea localizata si rezistenta cu 70%
- **netezeste** aspectul pielii de coaja de portocala si redensifica natural structura pielii
- **stimuleaza** productia de colagen, elastina si acid hialuronic

IN PREMIERA IN ROMANIA

Unirii – Bd. Regina Maria nr. 1. Telefon: 0727 225 157; Dorobanti – Calea Dorobanti nr. 200. Telefon: 0727 225 158

PLANUL SPF PENTRU ACEST SEZON

Ai găsit loțiunile solare de anul trecut prin arsenalul de produse cosmetice? Cum știi ce mai e bun de folosit și ce nu?

SPF365

PROTECȚIA SOLARĂ ESTE ESENȚIALĂ PE TOATĂ DURATA ANULUI, DECI AR FI BINE SĂ NU AȘTEPȚI CELE 27 DE GRADE CA SĂ TE PĂZEȘTI DE SOARE.

Verifică data expirării

În general, cremele de protecție solară încep să-și piardă eficiența după trei ani, chiar dacă recipientul nu a fost desigilat. Acesta este motivul pentru care multe dintre aceste produse au o dată de valabilitate înscrisă pe fundul cutiei sau ștanțată pe capătul tubului. Nu vezi nicun înscris? Data viitoare când cumperi un produs de acest gen, folosește un marker cu care să scrii data la care l-ai cumpărat/desfăcut. „Multe formule conțin conservanți, deci probabil vor funcționa și după depășirea datei respective, însă este posibil să nu fie la fel de potente", spune dermatologul Ellen Marmur. Dacă ai îndoieli, aruncă-l, mai ales dacă ai pielea deschisă de culoare.

Ai grijă la recipientele deschise

Dacă ai folosit un produs cu SPF vara trecută și nu este expirat, este în regulă să continui să-l aplici. Cu condiția să fi fost depozitat corespunzător. A zăcut în portbagajul mașinii din vara trecută, timp de luni bune? Dacă e așa, mai bine îl arunci; căldura poarte degrada ingredientele. Același lucru este valabil „dacă se schimbă culoarea formulei din alb în gălbui sau dacă există modificări în consistența acesteia – dacă devine apoasă ori lipicioasă – nu va mai fi la fel de eficientă", arată dermatologul Joshua Zeichner.

Organizează-te

Depozitează recipientele în locuri răcoroase, întunecoase (dar nu în baie – fluctuațiile de temperatură cauzate de dușurile/băile fierbinți nu ajută). „Eu le pun pe ale mele în pungi și le păstrez în trusa de plajă din dulap", spune dr. Marmur.

Folosește-le!

„Dacă cumperi un produs de protecție la începutul verii – și folosești zilnic cantitatea recomandată", ar trebui să ajungă până la finele lui august, arată dr. Zeichner. Acesta recomandă echivalentul unui „shot" de loțiune pentru a acoperi întregul corp și patru aplicări dus-întors pentru balsamuri de buze sau stick-uri. Pentru spray-uri, aplică până ce pielea devine lucioasă. Cât despre față, „ar trebui să aplici un produs de hidratare cu SPF pe toată perioada anului, chiar și în zilele înnorate. În felul acesta, vei goli un recipient o dată la câteva luni", spune dr. Marmur. Planul tău pentru acest sezon: fără resturi de produs!

GĂSEȘTE-ȚI SPF-UL PERECHE

PENTRU APLICARE ZILNICĂ

„Dacă doar te deplasezi la/de la birou, un produs cu SPF 15 ar putea fi de-ajuns", susține Ellen Marmur, dermatolog. Alege o formulă light pe care o poți purta pe sub machiaj.

Paula's Choice Resist Super-Light Daily Wrinkle Defense SPF 30 with Antioxidants, 175 lei

PENTRU PREVENIREA DAUNELOR

„Crema de protecție solară este produsul anti-age numărul unu de ani de zile, pentru că acesta protejează împotriva ridurilor și pigmentării", arată dr. Marmur. Caută pe etichetă ingrediente precum peptide, vitamine sau compuși cu renume în îngrijirea tenului.

Chanel Sublimage La Protection UV SPF 50 High Protection, 468 lei

PENTRU ACTIVITĂȚI ÎN AER LIBER

„Folosește un produs cu SPF 30 spectru larg în zilele când mergi la plajă sau zilnic, mai ales dacă ai pielea deschisă la culoare", spune dermatologul Joshua Zeichner. Caută formule delicate, cu ingrediente precum aloe vera.

Lancaster Wet Skin Sun Sport Invisible Mist SPF 30 Uva/Uvb, 135 lei

FOTO: NACHO ROJAS, STYLING: ELISA COURT, MAKE-UP ȘI HAIRSTYLE: PATI CALIFO/MAC COSMETICS, MODEL: TRINIDAD DE LA NOI, Text: Ana-Maria Piumatu

FRESH START

Dacă parfumul este capabil să evoce amintiri, atunci e momentul să creezi un nou fundal olfactiv pentru aventurile din acest sezon, pentru ca apoi să le retrăiești la nesfârșit.

Givenchy Live Irresistible EDP Delicieuse (50 ml/429 lei) — caracterul gurmand al acestui parfum se impune prin notele de cireșe coapte, caramel și foitaj franțuzesc, alături de vanilie și migdale.

Salvatore Ferragamo Tuscan Soul Viola Essenziale (715 lei) face parte din colecția Tuscan Soul Quintessential, o gamă formată din numeroase parfumuri inspirate de zona Toscanei, disponibile în exclusivitate la Douglas.

Maison Francis Kurkdjian Paris Aqua Celestia (70 ml/589 lei) este un parfum verde fructat, cu lime, mentă și mosc alb, potrivit atât pentru tine, cât și pentru partenerul tău.

Teaology Black Rose Tea All Over Eau (100 ml/179 lei, exclusiv la Douglas) face parte dintr-o gamă de produse de îngrijire pe bază de ceai, clasicul elixir al vieții.

Moschino Fresh Couture Pink (50 ml/296 lei) este un parfum exuberant ce dezvăluie un mix seducător de note efervescente de grepfrut roz, afine și lăcrămioare. Adică perfect pentru tine.

Oriflame Eclat Mademoiselle (30 ml/89,90 lei) — un buchet de flori albe, flori roșii, alături de note zemoase de pară și măr verde, alcătuiește un parfum delicat de primăvară.

Hermès Eau des Merveilles Bleue (50 ml/415 lei) imprimă o efervescență aparte prin note lemnoase „spălate" în stropi de mare și „încălzite" de candoarea aromei de paciuli.

Issey Miyake L' Eau D' Issey Summer (100 ml/295 lei) abundă în note de grapefruit și lychee, fructul pasiunii și guava, completate de accente florale delicate, ce se topesc în contact cu pielea ta.

Abercrombie&Fitch First Instinct Woman (100 ml/370 lei) este înzestrat cu note de flori nobile – orhidee și magnolie — și îndulcit cu acorduri de fructul pasiunii.

Christian Dior J'Adore in Joy (50 ml/359 lei) îți va bucura simțurile prin asocierea notei de top – sarea – cu acorduri de flori albe, piersici și ylang-ylang.

FOTO: „JEFFREY WESTBROOK STUDIO O., PR.
Text: Anca-Maria Pruteanu

#DepiLecție

Existența pilozităților corporale devine și mai apăsătoare în sezonul curent, când pantalonii sunt înlocuiți cu fuste mini, short-uri și rochițe sumare. Indiferent de metoda aleasă pentru depilare, trucurile noastre te vor ajuta:

POATE PĂREA INCREDIBIL, ÎNSĂ PUTEM AVEA UN CUVÂNT DE SPUS în ceea ce privește ritmul creșterii părului corporal. Nu îi putem comanda să nu mai iasă vreodată la lumină, dar cu ajutorul unor mici trucuri, îi putem întârzia evoluția. Cercetările arată că fitoestrogenii (îi găsim în soia și produsele derivate) reduc nivelul de testosteron, limitând astfel creșterea părului. În plus, Vitaminele B6 și E au și ele un rol în acest sens, dar și unele ingrediente naturale precum turmericul sau extractul de palmier pitic. O altă măsură în acest sens este limitarea consumului de carbohidrați, care cresc glicemia, efectul fiind creșterea în exces a pilozităților, din cauza rezistenței organismului la insulină.

Nu ocoli aparatul de ras

Există acel mit conform căruia tăierea firului de păr sporește volumul și grosimea pilozităților, lucru total neadevăarat — firele de păr pur și simplu cresc mai repede, din cauză că sunt retezate de la nivelul pielii și au capătul bont. În realitate, lamele aparatului exfoliază celulele moarte care pot bloca fire sub piele. Folosind aparatul le poți debloca, și chiar e recomandat să faci asta în intervalul cuprins între ședințele de epilat cu ceară sau cu aparatul electric. Nu în ultimul rând, caută să nu folosești de prea multe ori același aparat, cu cât mai tare se tocesc lamele, cu atât cresc șansele să te alegi cu tăieturi și iritații.

Este IPL soluția?

Nu poți să nu te întrebi de ce continuă să mai existe alte variante de îndepărtare a părului nedorit dacă epilarea cu lumină intens pulsată este atât de eficientă... Pe lângă costurile destul de mari ale procedurii, există un aspect care face diferența între rezultatele obținute. Este vorba de culoarea pielii și a părului. Adică, ești candidata perfectă dacă ai părul închis la culoare și pielea foarte deschisă. Deci, dacă ești blondă naturală și părul corporal se cam asortează cu cel de pe scalp, va trebui să insiști mai mult; un aparat IPL pentru uzul domestic ar putea fi o investiție bună, fiind mult mai avantajos în comparație cu suma investită la salon.

ATENȚIE! Dacă apeleazi la epilarea cu IPL, îți este absolut interzisă expunerea la soare pentru o vreme, dar și protejarea intensă a pielii cu creme cu SPF ridicat.

Există speranță

Dacă te-am deazmăgit cu IPL-ul, iată și o veste bună: pentru părul deschis de culoare, se poate apela la epilarea prin electroliză, care presupune introducerea unui ac minuscul în rădăcina fiecărui fir de păr, cu scopul de a transmite impulsuri electrice menite să carbonizeze rădăcina. E lesene de înțeles, însă, faptul că acest procedeu durează foarte mult, mai ales că este necesar să se intervină din nou după câteva săptămâni. Însă rămâne soluția ideală pentru zone restrânse (facial, inghinal, axial, etc.). Cât despre pielea cu pigment închis, mai există varianta „laser". Cele mai populare tipuri de laser sunt Alexandrit și Nd-Yag, care se pretează pe pielea mai închisă, grație capacității sale de a proteja pielea de arsuri sau iritații.

ÎNTREABĂ MEDICUL

În unele cazuri, excesul de pilozități poate fi o consecință a sindromului de ovar polichistic. Dacă endocrinologul constată existența acestei afecțiuni, poate prescrie un tratament menit să scadă inclusiv nivelul hormonilor „vinovați" pentru excesul de păr.

PE ALESE

Scapă de părul nedorit în felul tău!

CREMĂ SAU GEL: Oriflame Silky Stay Gel, pentru îndepărtarea părului, 9,99 lei; **BENZI FACIALE:** Elmiplant Velvet Touch Benzi, depilatoare pentru față, cu unt de Shea și Rozmarin, 11 lei; **CEARĂ ÎNCĂLZITĂ LA MICROUNDE:** Farmec Roll-on cu ceară, cu extract de Argan, 13,74 lei; **LOȚIUNE POST-EPILARE CU CEARĂ:** Rica Golden Glowing After Wax Lotion, 79 lei; **APARAT PENTRU STYLING BODY& FACIAL (INCLUSIV SPRÂNCENE):** Veet Sensitive Precision Beauty Styler, 129 lei; **IPL LA TINE ACASĂ:** Rowenta Instant Soft Compact, 959 lei; **APARAT DE RAS FEMININ:** Venus Snap with Embrace, 32 lei

FOTO: NICK ONKEN.
Text: Ana-Maria Prunariu

Băutura antirid

Frunzele verzi conțin clorofilă, un ingredient de nădejde în lupta antirid și anti-age, iar o doză constantă de vitamina C te menține tânără și frumoasă, sfidând vârsta din cartea de identitate.

INGREDIENTE:

- O jumătate de măr verde
- O jumătate de salată verde
- O lingură de zeamă de lămâie
- O linguriță de ghimbir ras
- Trei cești de baby spanac

Pune totul în blender împreună cu 250 ml de apă plată (preferabil la temperatura camerei). Dacă ți se pare prea acrișor, poți adăuga o linguriță de miere.

Detox-delicios

Apa de cocos rămâne una dintre răcoritoarele preferate ale vedetelor și modelelor, grație proprietăților sale detoxifiante. Include-o într-un smoothie plin de savoare, care-ți face tenul radios.

INGREDIENTE:

- ½ banană coaptă
- 2 tablete de spirulină
- Două cești afine
- Două cești baby spanac
- Un pahar mare de apă de cocos

Pasează totul în blender, împreună cu câteva cuburi de gheață. Dacă vrei să-i faci și mai gustos, poți adăuga o mână de frunze de mentă și zeama de la o jumătate de lămâie.

Smoothie is BEAUTY!

Este bine știut faptul că suntem ceea ce mâncăm și te-ai convins și tu că o dietă echilibrată poate face minuni pentru trupul, tenul și părul tău. Și pentru că începe sezonul cocktailurilor, îți propunem câteva smoothie-uri benefice pentru frumusețea ta.

Bronz natural?

Consumul de betacaroten nu doar îți protejează pielea de toate tipurile de agresiuni externe, ci garantează și un colorit sănătos.

INGREDIENTE:

- O ceașcă de pulpă de dovleac
- O jumătate de pară coaptă
- O linguriță rasă de scorțișoară
- Un pahar de lapte de migdale neîndulcit
- Zeama de la o portocală

Pune toate ingredientele în blender și pasează-le împreună cu o ceașcă cu gheață. Savurează-l cât mai des, mai ales dacă ești palidă de felul tău.

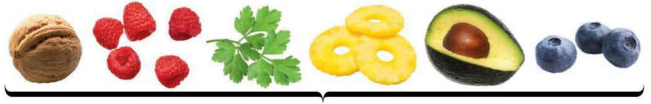
Slăbire rapidă și sănătoasă

Pofta de dulce poate compromite un regim ce urmărește pierderea în greutate. Nu și dacă vei consuma un smoothie delicios, pro-slăbit.

INGREDIENTE:

- Frunzele de pe o tulpină de busuioc
- O ceașcă de căpșune
- Pulpa dintr-o felie de pepene
- Un pahar de lapte de migdale neîndulcit

Pasează și amestecă bine toate ingredientele împreună cu câteva cuburi de gheață, apoi pune totul într-o carafă și soarbe cocktailul pe îndelete, la distanță de două ore înainte sau după masă.



POWER-PLAYERS

Sky is the limit... în ceea ce privește combinațiile pe care le poți face atunci când îți propui să bei un smoothie. De cele mai multe ori, renunțăm să-l mai preparăm dacă nu putem respecta o anume rețetă (din lipsa unui ingredient). Scoate ce ai prin frigider sau congelator (fructele și legumele congelate rapid sunt la fel de potrivite), combină și savurează... Iată ce „comori" zac ascunse în cămara ta:

FRUCTE DE PĂDURE

Cei mai puternici antioxidanți, fructele intens colorate au și avantajul unui gust minunat, ce poate masca alte gusturi, mai puțin preferate, dar care sunt benefice pielii și întregului organism.

AVOCADO

Poate fi strecurat printre ingrediente dulci (dacă nu-ți place fructul în sine), fiind un aport esențial de grăsimi sănătoase pentru piele, păr și unghii.

ANANAS

Enzimele pe care acesta le conține ajută la o mai bună digerare a cămil, deci fă-ți un obicei din a consuma acest fruct dacă ești carnivoră.

În plus, ajută la slăbit și dă un gust deosebit oricărui preparat. Pont: combină cu lapte de cocos! Yummmy...

PĂTRUNJEL

Este un puternic antioxidant și conține clorofilă (ca toate frunzele verzi proaspete), dar are și un gust bun în smoothie-uri. Totul e să fie bine pasat, ca să nu afecteze textura băuturii.

SEMINȚE CRUDE

Dacă ai un blender bun, care mărunțește și semințele, nu te sfii să adaugi în smoothie-uri semințe de in, chia sau prehidratate, dar și oleaginoase precum caju crud, pentru un aport benefic de acizi grași Omega 3, care contribuie la menținerea sănătății pielii.

FOTO: THINKSTOCK (2), JEFFREY WESTBROOK/STUDIO D.
Text: Ana-Maria Prundiș

LIBER LA bucle

De când ondulatorul a fost discreditat, cârlionții au fost mai rari decât selfie-urile cu Chrissy Teigen. Dar lucrurile sunt pe cale să se schimbe. De la tapat puternic și coafuri afro până la spirale elastice și inelate, pentru sezonul de primăvară-vară 2017 stiliștii ne-au propus toate genurile de bucle posibile. Fie că ai părul drept, ori ți se spune „creață" de când te știi, există un stil pentru fiecare.

DE BECCI VALLIS **FOTOGRAFII DE** ELISABETH HOFF **STYLING:** INGEBORG VAN LOTRINGEN

Întrebări crețe

NĂSCUTĂ BUCLATĂ **VS.** PĂR DREPT DIN NAȘTERE

Q: Ce trebuie să faci pentru ca buclele naturale să arate cel puțin decent?

A: Trist, dar adevărat: pentru cârlionți rafinați, o uscare și o sesiune de îndreptare reprezintă cea mai singură cale. Se va netezi cuticula și se sigilează vârfurile, astfel încât atunci când îl pui pe bigudiuri, părul este mult mai „docil" de modelat.

Q: Folosirea unui difuzor mă va face să arăt precum Brian May?

A: „Suflul normal al uscătorului poate modifica cursul buclelor, dar difuzoarele nu, deoarece redistribuie forța aerului cald", spune stilistul Hiro Miyoshi. „Îmi place difuzorul Finger sau Hot Sock (difuzorul cu spumă) – și ambele se potrivesc pe orice tip de foehn." Pentru informația ta, nu apropia uscătorul de păr până nu e uscat în proporție de 75% și lasă vârfurile la urmă – ele sunt cele mai expuse degradării, deci ar fi bine să nu insiști cu căldura mare.

Q: Cârlionții mei sunt mai aspri decât o piatră ponce, de ce se întâmplă asta?

A: Poate e vina produselor folosite – orice fixează sau volumizează conține în principiu alcool, care usucă părul creț, uscat prin definiție. Este valabil și pentru șampoanele care conțin SLS (sodium lauryl sulfat) – chestia care favorizează formarea spumei. Caută mereu pe etichete cuvântul „fără" și împrietenește-te cu uleiurile. „Migdalele dulci, jojoba și baobabul îndreaptă părul, descurcă și protejează împotriva electrizării fără să încarce", spune stilistul Vernon François.

Q: Voi putea scăpa vreodată de firele rebele?

A: Aplică produse de coafat încă de la duș, când părul e încă ud (dar nu fleașcă; absoarbe excesul). „Dacă părul se usucă fără ca produsul să sigilheze cuticula, se formează fire rebele", explică Tippi Shorter, director artistic la Aveda. Hidratează-l mereu din belșug, cu un balsam fără clătire, mască sau ulei. Mai multă hidratare permite formarea de noi legături de hidrogen, refăcând structura naturală a buclei și păstrând părul fresh, nu ars. Și nu îți mai „juca părul pe degete" – și asta este o cauză a firelor rebele.

Q: Da, da, buclele se poartă, dar nu-s lesne de obținut – există o soluție universală?

A: „Buclele în valuri (lejere și texturate) sunt de departe cele mai ușor de purtat și realizat", spune Miyoshi. „Optează pentru o uscare completă sau fă-ți-le chiar tu. Folosește ondulatorul și apoi scuturâ-ți buclele ca să nu arate prea finisate. Dacă nu-ți ies, poți să-ți strângi părul într-o coadă în creștet, cu capetele ondulate.

Q: Sfatul ce spune „perie pentru a netezi buclele" – sigur o să mă fac să arăt precum Jeremy Clarkson?

A: „Nu și dacă respecții regula celor 10 minute", spune hairstilistul Kevin Murphy. „Atât trebuie să aștepți după ondulare și buclele se vor forma și netezi de la sine. Apoi trece prin bucle un pieptene cu dinți rari pentru a netezi orice porțiune rigidă, fără să generezi apariția firelor rebele."

Q: Mi-aș dori buclele alea nebunești – știi tu, genul de spirale care pornesc de la rădăcina părului. Aș putea obține așa ceva?

A: „În mod normal, ar trebui să lași cam 2-5 cm de la rădăcină, pentru ca astfel degetele tale să poată încăpea să răsucească părul pe ondulator, așa că în loc să te chinui, mai bine rulează ondulatorul spre interior, către rădăcini", recomandă stilistul Paul Percival. Și împărțirea părului în secțiuni mai mici ar ajuta. Perseverență = reușită!

Q: Ce pot face pentru ca buclele să reziste fără să pulverizez o cantitate industrială de fixativ?

A: „Folosește produse pentru structură care oferă fixare – dacă ai părul drept și nu-l pregătești corespunzător, este inevitabil să nu ți se lase onduleurile. O spumă pentru volum aplicată pe părul umed este opțiunea oricărui stilist atunci când are de-a face cu bucle ce trebuie să reziste", susține Shorter.

Ingredientele anti-rebeliune

...și nu e vorba despre uleiul de cocos, remediul clasic pentru firele rebele.

OȚETUL DE CIDRU DE MERE

Pe bune? Aciditatea acestuia dizolvă reziduurile de produse pentru păr – și uite cum îți șlefuiește cârlionții. „Adaugă o linguriță de oțet într-o cană cu apă și aplică prin masaj pe păr și scalp. Așteaptă 5-10 minute și apoi clătește-te. O să meargă, garantez", spune stilistul Miyoshi.

ULEIUL DE RICIN

Pe bune? Bogat în antioxidanți ce stimulează producția de keratină și acizi grași, acesta împiedică deshidratarea părului. „Folosește cinci picături dacă îl aplici direct sau amestecă cu apă într-un recipient cu pulverizator și aplică peste tot părul – nu e nevoie să clătești", recomandă stilistul Vernon François.

GELATINĂ

Pe bune? Aceasta conține proteine reparatoare care închid cuticulele, prevenind electrizarea părului. „Dizolvă un pliculeț de pulbere în apă, apoi folosește un pieptene cu dinți rari pentru a aplica amestecul pe toată lungimea părului și rădăcini, pe părul umed", recomandă Gary Baker, director de creație în cadrul Unite Hair-care.

Arsenal PĂRfect

ȘAMPON
Luiza Essence Repair Shampoo Salt Free, 89 lei (BeautyFree.ro)
Atâta vreme cât șamponul nu conține sulfați și este o formulă hidratantă, nu trebuie să cauți produse speciale pentru păr creț. Doar prin eliminarea sulfaților, care deposedează părul de grăsimea naturală, ai toate șansele să rămâi cu bucle frumoase.

ULEI SPRAY
Joico Kpak Dry Oil Spray, 135 lei
Înlocuiește serumul anti-frizz (care conține cel mai frecvent silicon, pentru netezire) cu un spray de ultimă generație. Mult mai light, acesta nu necesită reaplicare, adăugând strălucire. Exact cum trebuie!

CREMĂ DE NETEZIRE
Londa Smooth Down Lotion, 37 lei
Cunoscută și sub numele de cremă de finisare și definire, ori loțiune revelatoare. Respinge umezeala pentru ca părul să-și păstreze volumul. Îngredientele-cheie sunt inspirate din îngrijirea pielii — acid hialuronic și colagen.

BALSAM FĂRĂ CLĂTIRE
Garnier Mythic Olive Leave-in Cream, 18,40 lei
Este ideal pentru părul aspru, dar face minuni și pe părul fin. În plus, se amestecă perfect cu alte produse de styling. Mai precis, cu spray-ul cu apă de mare.

BALSAM
Le Petit Marseillais 1 Minute Nutrition Conditioner Karite & Honey, 16,90 lei
Părul creț este mai uscat pentru că scalpul produce mai puțin sebum – dacă ești cârlionțată din naștere, trebuie să ai un balsam. Altfel, produsele pe bază de ulei vor lipi una de alta cuticulele deschise după spălatul părului.

SPUMĂ PENTRU VOLUM
Nioxin Bodifying Foam, 79 lei
Obișnuia să fie doar un gel aerat – de unde și textura bățoasă de după – dar a evoluat într-o spumă moale și pufoasă! Ai grijă doar la nivelul de fixare pe care îl oferă, în funcție de natura părului tău.

CO-WASH
Kérastase Discipline Cleansing Conditioner, 161 lei
O formulă non-spumantă care înlocuiește șamponul și balsamul. „Eficient pe orice tip de păr, acest produs elimină murdăria și reface nivelul de hidratare", spune François. Începătoare? Folosește săptămânal. Veterană? La fiecare trei zile.

FIXATIV
Sebastian Re-Shaper, 95 lei
Spray-urile de acest tip au nevoie de alcool pentru a depozita ingredientele de fixare pe păr, însă usucă. Caută un produs care să menționeze faptul că nu deshidratează părul – o cerință importantă pentru posesoarele de bucle.

SPRAY CU SARE
Wella EIMI Ocean Spritz, 65 lei
„Acesta absoarbe grăsimea și îmbracă părul în sare, care la rândul său manipulează și schimbă textura părului pe măsură ce se usucă, transformându-l în valuri definite, arată Richard Ashforth, ambasador Osis+.

PRIMER DE COAFAT
Bumble and Bumble BB Curl Primer, 112 lei (Sephora)
Face vârfurile (de la jumătate în jos) mai puțin poroase, blocând astfel umezeala care deseori pleoștește buclele ca pe o salată verde udă... În plus, bazele de coafat au și rolul de a înlocui cremele și balsamurile. Doar alege o textură care te satisface.

CÂRLIONȚI sau CÂRCEI?

Stilurile care revin de zeci de ani.. n-au neapărat o inspirație demnă de luat în seamă.

ANII '60
David Bowie – Nu e cel mai bun look al artistului.

ANII '70
Farah Fawcett – Părul buclat umflat e mereu sexy.

ANII '90
Justin Timberlake –Cuvintele „pudel" și „permanent" ne vin în minte...

ANII 2000
Christina Aguilera – Te iubim, fată dragă, dar no way!

ÎN ZILELE NOASTRE
Solange Knowles – Ne place stilul afro, mai ales acesta.

Capricii de vedetă

Nici celebritățile nu sunt ocolite de paradoxul „am-părul-drept-dar-îl-vreau-creț", sau invers. Cine are onduleuri naturale și cine nu... afli chiar acum.

ÎNAINTE

DUPĂ

SELENA GOMEZ

Bruneta a făcut cunoștință de mică cu placa, chiar dacă nu a știut să o folosească prea bine, mărturisind că își îndrepta doar părul din față.

ÎNAINTE

DUPĂ

RITA ORA

Chiar dacă de cele mai mult ori apare cu părul lins ori bucle ample, Rita are părul creț natural, motiv pentru care aplică o mască de păr peste noapte, pentru a preveni uscarea.

ÎNAINTE

DUPĂ

ARIANA GRANDE

Fotografiile în care Ariana lasă să se vadă textura naturală a părului său sunt o raritate. Dar trebuie să recunoaștem că nu-i stă rău deloc.

ÎNAINTE

DUPĂ

JULIANNE HOUGH

Are părul drept de când se știe, motiv pentru care a tânjit luni bune după un tratament de ondulare permanentă cu Olaplex.

Arme de ondulare în masă

Lookul pe care vrei să îl obții depinde strict de unealta pe care o folosești...

ONDULATORUL CU CLAPETĂ. Ondulator Rowenta Elite CF3352 Keratin Therapy, 119 lei

PLACA DE ÎNDREPTAT. Placa de îndreptat părul Braun Satin Hair ST780, 499 lei

BIGUDIUL AUTOMAT. Ondulator complet automat Philips ProCare HPS940/00, 399 lei

BAGHETA. Ondulator Remington Your Style CI97M1, 198 lei

Oricare ar fi sursa de căldură, ține minte aceste reguli:

- În loc să crești temperatura, mai bine mărești timpul conferit odulării fiecărei șuvițe pe fierul încins. Produci mai puține pagube.
- Ai grijă cum înfășori — fiecare secțiune a părului trebuie să atingă fierul. Dacă suprapui, vei avea de furcă cu textura inegală și rezistența.
- Rezistă tentației de a aplica produse de styling imediat ce desfaci bucla, înainte ca aceasta să se răcească. Nu au același efect.
- Mai întâi îmbracă-te – orice intră în contact cu părul coafat poate să-ți strice freza.

COAFURĂ: HEATH MASSI/FRANK AGENCY (CU PRODUSE BEAUTY WORKS). MAKE-UP: KENNETH SOH/ FRANK AGENCY (CU PRODUSE MAC). MANICHIURĂ: VERONICA BUTTENKO (CU PRODUSE SALLY HANSEN). MODEL: JESSICA CLARKE/ PREMIER. SENIOR FASHION EDITOR: SAIREY STEMP. ALTE FOTOGRAFII: PR, INSTAGRAM, GULIVER/GETTY IMAGES (5).

Show-ul privirii

Paleta 5 Coleurs, de la Dior, definitorie pentru imaginea Dior, propune anul acesta o gamă de 10 armonii de farduri de pleoape în culori ultrapigmentate, de înaltă fidelitate, cu numeroase efecte inspirate de țesăturile de pe catwalk (mat, catifelat, satinat, irizat, scânteietor și lucios). Pentru un machiaj impecabil, poartă-le împreună cu **creioanele Diorshow Khôl**, cu o formulă ultrapigmentată, rezistentă la apă, și cu o mină nonvolatilă a cărei textură cremoasă ajută la estomparea pe linia genelor și pe partea de sus a pleoapei inferioare.

▲ CRUISE COLLECTION BY CHANEL

Colecția de vară de la Chanel cuprinde o serie impresionantă de pudre, rujuri și lacuri de unghii pentru un look estival fabulos, inspirate de lumina senzuală a soarelui de vară, transpusă în pigmenți sclipitori pentru ten, ochi și buze.

SEXY *queen* TOATĂ LUNA ASTA!

Ai chef de shopping? Fii cu ochii pe noile apariții.

PĂRUL FRUMOS NU E UN MIT ▶

L'Oréal Professionnel relansează cele două uleiuri Mythic Oil: Mythic Oil Ulei Original și Mythic Oil Ulei Scintilante pentru păr și corp (108 lei fiecare). Noua concentrație ridicată de uleiuri naturale active oferă părului îngrijire profesională cu strălucire legendară. Doar câteva picături și misterul este dezvăluit, părul este intens hrănit, mai suplu și radiază de sănătate.

▲ HIDRATARE DE LA NATURĂ

Brandul **Clarins** militează pentru hidratare, odată cu lansarea gamei **Hydra Essentiel**, ce marchează împlinirea a 49 de ani de preocupare în domeniul hrănirii optime a pielii. Cele două produse disponibile în gamă – Creme Desalterante (203 lei) & Bi-serum Intensif Anti-Soif (234 lei) – au la bază extrasul de kalanchoe din Madagascar, o plantă cu fructe suculente, în ciuda expunerii sale la temperaturi foarte ridicate.

KISS ME IN COLORS, BABY! ▲

Buzele tale vor cunoaște extazul în acest sezon, grație noilor rujuri de la **Clinique: Chubby Plump & Shine Stick**. Formula lichidă „învăluie" buzele și le oferă un plus de volum și strălucire. Ai la dispoziție șapte nuanțe apetisante de roz, roșu și mov, perfecte pentru orice machiaj.

FOTO: PR
Text: Ana-Maria Punaru

SIBIU JAZZ FESTIVAL 2017 – PATRU ZILE DE CONCERTE ÎN CENTRUL ISTORIC AL SIBIULUI

În perioada 18-21 mai, Sibiul este sub semnul experimentului, al improvizației și al jocului. Sibiu Jazz Festival te invită anul acesta în centrul vechi al orașului să asculți și „să respiri" muzică în aer liber.
Ai patru zile de concerte în Piața Mică, jam sessions, spectacole stradale, expoziții și multe alte surprize pregătite de organizatori în mai multe locuri din oraș. Cea de-a 47-a ediție a festivalului aduce anul acesta pe scena de la Sibiu un melanj de stiluri pentru a sărbători cel mai longeviv eveniment al acestui gen muzical din România. În line-up-ul acestei ediții: Borbely Mihaly Quartet (Ungaria), Grzegorz Karnas (Polonia), Jeff Herr Corporation (Luxemburg), Yilian Cañizares - „Invocación" (Cuba, Elveția, Germania), Mauro Sigura Quartet - „The Colour Identity" (Italia), Natalia M.King Quintet (SUA, Franța), Black String (Coreea de Sud), Mozayek Band (Siria). Accesul la toate reprezentațiile festivalului este gratuit. Mai multe detalii despre artiști și festival pe www.sibiujazz.ro sau pe www.facebook.com/sibiujazz/

COSMETICELE TALE PREFERATE – ÎN EDIȚIE ANIVERSARĂ

Cu ocazia aniversării a 50 de ani, Oriflame te invită să descoperi o ediție limitată aurie a produselor sale legendare. Alege îndrăgitele perle bronzante Giordani Gold cu particule de aur veritabil, celebrul balsam protector Tender Care sau clasicul parfum cu acorduri senzuale de trandafir, Volare Gold.
După 50 de ani, Oriflame își continuă filozofia ce i-a adus succesul, aceea a produselor create pe baza celor mai bune ingrediente din natură, dar și a științei de ultimă oră.
Astăzi, Oriflame se află în topul celor mai mari companii de beauty din lume, cu produse de înaltă calitate, dezvoltate responsabil și care să răspundă tuturor nevoilor specifice legate de frumusețe.

DESCOPERA AROMA MON PARIS, DE LA YSL

Un oraș liber de constrângeri, spontan și intens, Parisul este orașul îndrăgostiților, complici cu libertatea și înțelegerea dorințelor lor. Mai mult decât un fundal pentru dragostea lor, el este un catalizator, pentru că o provoacă să se manifeste în profunzime.
Mon Paris este mirosul unui oraș cuprins de dorința carnală, obsesiva cedare în fața unei iubiri răvășitoare. Este un parfum pentru îndrăgostiții moderni de peste tot, care se lasă inspirați de esența Orașului Luminii. Profită de moment și pregătește-te să cazi în brațele unei iubiri pasionale, profunde, vertiginoase.

BIJUTERII PANDORA CU SEMNIFICAȚIE

Îndemnul PANDORA pentru acest sezon: strălucește, ieși în evidență și fii tu însăți. Fie că sărbătorești amintiri de neuitat sau creezi noi momente speciale, marchează ocazia prin bijuterii elegante și feminine din Colecția de Primăvară 2017 de la PANDORA și descoperă și noile piese PANDORA Rose & PANDORA ESSENCE COLLECTION, finisate manual de către cei mai iscusiți meșteri bijutieri.
Creată dintr-o combinație unică de metale de cea mai înaltă calitate, colecția PANDORA Rose duce la un nou nivel al eleganței bijuteriile realizate în mod responsabil. PANDORA prezintă, de asemenea, noile talismane ESSENCE COLLECTION pentru Prietenie, Speranță, Bucurie, Fericire, Dragoste, Echilibru, Afecțiune și Apreciere. Exprimă cine ești fără să rostești un cuvânt. Combină talismanele pe brățările noului sezon sau poartă suprapuse mai multe brățări bangle fixe pentru a-ți crea propriul stil.

#SELFIE

PSIHO, CARIERĂ, FUN & ASPIRAȚII

CUM SĂ TE CUNOȘTI ȘI MAI BINE

PERSONALITATEA TA... DIN PERSPECTIVA UNUI COPAC.

Fără să te gândești prea mult la asta, desenează aici un copac:

ACUM, HAI SĂ INTERPRETĂM SEMNIFICAȚIILE...

„Testul desenării unui copac, denumit «Testul Baum», este o examinare psihologică proiectivă folosită adesea pentru a determina un tip de personalitate. Aceasta este o unealtă eficientă care ajută la exprimarea imaginii de sine și a stării emoționale, pentru că subiectul nu opune rezistență." – Michelangelo Stanzani Maserati et al., The Tree Drawing Test (Koch's Baum Test): A Useful Aid to Diagnose Cognitive Impairment

Ramurile. Acestea indică relația ta cu lumea înconjurătoare. Oamenii foarte sociabili desenează ramuri groase, solide. Dacă ai desenat puține ramuri sau niciuna, s-ar putea să simți nevoia să ascunzi o parte din tine.

Frunzele. Un copac cu multe frunze desenate la repezeală arată că ești o persoană caldă și empatică, în timp ce frunzele desenate cu precizie denotă o persoană organizată și perfecționistă. Dacă nu ai desenat nicio frunză, înseamnă că nu ți-e frică să arăți cine ești cu adevărat.

Mărimea. Dacă copacul tău ocupă cam tot spațiul pus la dispoziție, înseamnă că ești foarte încrezătoare. Un copac mic arată că mai ai de lucru la capitolul stimă de sine.

Trunchiul. Acesta simbolizează fundația ta. Un trunchi gros indică încredere în familie sau în tine însăți. Introvertiții timizi tind să deseneze trunchiuri subțiri, delicate.

Rădăcinile. Simbolizează legătura ta cu trecutul. Dacă nu ai desenat rădăcini poate însemna că ești o persoană mai puțin practică, sau că experimentezi incertitudine și anxietate.

Alte detalii. Oamenii care adaugă flori, fructe sau animale copacului lor sunt foarte atașați de familie, cămin, în timp ce aceia care visează să-și mărească orizonturile, să călătorească, vor adăuga pământ/cer pentru a umple spațiul ce înconjoară copacul.

FOTO: DARIO ARANYO, STYLING: DANIELA GUTIERREZ. MACHIAJ ȘI COAFURĂ: VICKY MARCOS. MODEL: CARMEN SANTACRUZ (VIEW).
Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

DE CE E NESĂNĂTOS SĂ IDOLATRIZEZI FEMEI ÎN SOCIAL MEDIA

Ce ne poate învăța pagina de Explorer despre feminitatea modernă? Mai mult decât ai crede. Roxana Dobriță investighează.

O SĂ TI SPUN O POVESTE DESPRE O FEMEIE PE CARE O URMĂRESC PE INSTAGRAM. Nu suntem prietene, dar știu ce-i place, unde merge să bea un pahar de vin bun și cu cine se întâlnește. La un nivel superficial, are tot ceea ce cred că-și dorește orice femeie: un apartament mișto într-o zonă bună, un fund bine lucrat și rucsacul dla albastru de la Mansur Gavriel. E genul de femeie peste care dai atunci când intri orbește pe Instagram și nu te poți abține să nu te întrebi cum își plătește ședințele săptămânale la coafor. Poate e mare șefă într-o companie cu staif, sau DJ sau încă una din femeile frumoase cu blog. Habar n-am! Dar mă pricopsesc cu un checklist și o dorință arzătoare să umplu golurile dintre mine și ea, tipa care pare să le aibă pe toate – inclusiv întreaga mea atenție, pe care i-o dăruiesc neconditionat, de dimineața până seara. Anxietatea mea se manifestă în dublu click-uri. Cu cât apăs mai mult butonul de like, cu atât depind mai mult de ea să-mi arate cum să fiu femeie, pe Instagram sau în viața reală.

Nu e un secret că femeile domină Instagram-ul. În aprilie 2016, cei de la comScore au dezvăluit că din cei 108 milioane de vizitatori unici, 58% sunt femei. Acestea, după părerea mea, folosesc aplicația pentru a intra în contact cu alte femei. Construim o comunitate centrată și bazată pe frumos, creată de și pentru femei, unde acestea observă, compară și analizează valoarea în funcție de followeri și like-uri. Instagram este gaura cheii în vestiarul fetelor, o platformă expusă unde femeile se întâlnesc pentru a posta liber despre cele mai întunecate nesiguranțe ale lor, având grijă să se și laude un pic (sau mai mult) – uită-te la apartamentul meu, la sănii mei, la copilul meu, la soțul meu, la

FOTO: GALILEA/GETTY IMAGES

prietenii mei, la fricile mele, la viața mea super cool, la sentimentele care mă sperie uneori. Bărbații ne urmăresc ca și până acum, iar noi uităm adesea că sunt și ei pe-acolo, trăgând cu ochiul.

MĂ FILTREZ, DECI EXIST!?

Ca să-ți explic mai bine cum arată țipa asta șmecheră pe care o urmăresc eu cu virtuozitatea unui elev cuminte: e o combinație între Liv Tyler, Broad City și o carte pe care am citit-o vara trecută despre o casnică alcoolică ce locuia într-o piscină. Vreau să fiu ca toate femeile frumoase de pe Instagram puse laolaltă într-o singură persoană senzațională, ca să pot să mă plâng liber de vulnerabilitățile mele, să beau vin și să mă prefac că am gusturi bune în mai toate domeniile – de exemplu, culorile Pantone și covoarele alea exotice, țesute la mână de o mexicană bătrână și înțeleaptă. Le studiez pe aceste femei ca un actor care-și repetă replicile, ștergându-mă pe mine și înlocuind pârț ile lipsă cu lucruri împrumutate de la ele. Ioana Florea, psihoterapeut, spune că genul acesta de comparație socială e un fenomen profund uman și... până la un punct, cât se poate de normal. „Fiind constant înconjurați de social media, creierele noastre se îmbibă în mod subconștient cu idei despre cum ar trebui să arătăm ca să fim social acceptate, social dorite și admirate. Fie că ne dăm seama sau nu, feed-ul nostru de social media, serialele, filmele, muzica cu care alegem să ne înconjurăm, toate influențează modul cum ne privim și ne analizăm." Problema apare atunci când ești părtinitoare când îți selectezi grupul cu care să te compari. Dacă țipa aia e penibilă, tu ești cool. Dacă ea e hot, tu arăți ca naiba. „Algoritmul e creat pornind de la fricile noastre personale, fie că e vorba de teama de a îmbătrâni, de a te domestici, de a nu te bucura la maximum de viață a ta. Cauți în pozele femeilor pentru care dezvolți obsesii exact ceea ce crezi că-ți lipsește și ai vrea să ai", explică psihoterapeutul.
La un nivel vanitos, e nevoie de un pic de actorie ca să joci rolul unei țipe hot. Mi-am dat unghiile cu ojă roșie ca să se potrivească cu rujul pe care am dat o sumă nepermis de mare săptămâna trecută, dar asta pentru că am văzut că-l folosește și țipa aia și-i vine minunat. Poate ăsta e secretul? Îmi umplu sprâncenele până la refuz – sunt atât de stufoase de zici că le-am pus la cură de steroizi. Seara îmi pun pe față o mască hidratantă, ca toate țipele cool de pe Instagram; mă pozez în baie, testând toate unghiurile, într-un soi de anticipație bizară. Șterg riduri pe care nici nu le am încă, ca și cum anti-aging-ul ar fi un soi de superputere pentru cei privilegiați și plictiși. Aștept să se întâmple ceva spectaculos în timp ce ochii încep să-mi ardă de la crema și telefonul se aprinde cu primele notificări.

NU E O COMPETIȚIE

Frumusețea e o șicanare când sunt în spatele ecranului telefonului, dar nu pot să nu-mi dau toată silința să arăt cât mai bine. Sau pot?
Într-una din cărțile pe care le-am citit în timp ce studiam subiectul social media și efectele pe care le are asupra femeilor – *Gender*, de Lisa Wade, am dat peste acest citat, care mi se pare că exemplifică perfect punctul de vedere pe care încerc să-l transmit aici. E vorba de capitolul în care Wade vorbește despre incredibila rutină pe care o respectă supermodelul Adriana Lima înainte de show-urile Victoria's Secret. „Timp de o lună înainte de show, se antrenează în fiecare zi cu un antrenor personal. Cu trei săptămâni înainte, se antrenează de două ori pe zi. Un nutritionist îi dă shake-uri proteice, vitamine și suplimente ca să se asigure că trupul ei face față programului intens de antrenamente. Bea aproape patru litri de apă pe zi. În ultimele nouă zile înainte de show, consumă doar shake-uri proteice. Cu două zile înainte de show, începe să bea apă într-un ritm anormal; în ultimele 12 ore, nu mai bea nimic." Cred că toate trebuie să citim asta. De două ori. Și să ne gândim dacă asta este cu adevărat o viață la care ne-am dori să ne înhămăm.

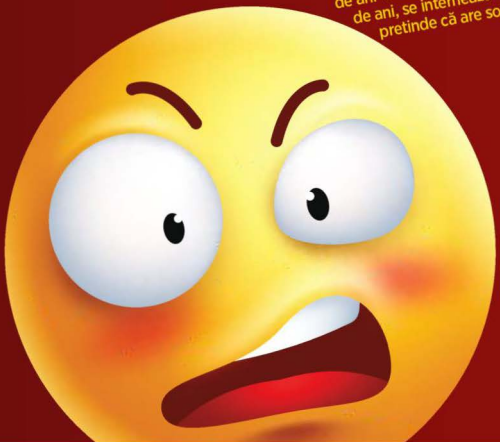
> „Fiind constant înconjurați de social media, creierele noastre se îmbibă în mod subconștient cu idei despre cum ar trebui să arătăm ca să fim social acceptate, social dorite și admirate. Fie că ne dăm seama sau nu, feed-ul nostru de social media, serialele, filmele, muzica cu care alegem să ne înconjurăm, toate influențează modul cum ne privim și ne analizăm."

FRUMUSEȚEA DIVERSITĂȚII

Această femeie, pe care probabil majoritatea dintre noi o urmărim, nu duce o viață normală. Viața ei este o muncă, iar atunci când tu te uiți la imaginile ei și începi să te simți nesigură pentru că nu arăți așa, întrebându-te ce face ea bine și tu nu, pui problema în termeni greșiți. E ca și cum Adriana s-ar lăsa doborâtă de anxietate pentru că nu știe să țină, habar n-am, contabilitatea unei firme de 500 de angajați, așa cum poate știi tu. Dar nu e chiar totul pictat în culori atât de întunecate. Într-un fel, Instagram mi-a arătat cum să-mi transform feminitatea într-un brand. La coadă la Mega Image, în timp ce aștept să-mi plătesc zmeura importată din Maroc, mă holbez la telefon, scrolând printre imagini, zâmbind și întrebându-mă ce e cu adevărat real din toate astea. Sunt un elev conștiincios, care nu rătează nicio lecție în arta de a deveni femeie, chiar dacă pe unele dintre ele le simt false și nepotrivite. Mă străduiesc să-mi autentific feminitatea cu ce am la îndemână: consumerism, unghiuri flatante și caption-uri confesionale care mă aliniază cu liga mare a femeilor care pare că dețin secretul. Împreună, în timp ce ne uităm una la alta cu un amestec ciudat de adorație și neîncredere, naștem o conversație radicală: cine suntem, care sunt subiectele de care ne pasă cu adevărat și ce înseamnă să fii femeie în poze? Răspunsul e undeva acolo, printre rânduri, printre poze și filtre.

MAREA PRĂBUȘIRE MILENIALILOR

Dacă se presupune că anii douăzeci ar trebui să fie cei mai buni din viața ta, atunci de ce tot mai multe tinere femei suferă de anxietate, singurătate și ceea ce toată lumea numește „criza de la douăzeci și cinci de ani”? Colaboratoarea COSMO, **Jennifer Savin**, 24 de ani, se internează într-un adăpost/SPA care pretinde că are soluția vindecătoare...



ÎNCEARCĂ SĂ-ȚI IMAGINEZI SCENA, DACĂ POȚI. Dansez și cânt în timp ce simultan încerc să fac contact vizual cu șase străini într-o sală de bal undeva pe dealurile Spaniei. Faptul că trebuie să le fac pe toate trei în același timp e deja al naibii de greu, și asta înainte să dau ochii cu reflecția mea, care râde ca o apucată în luciul unei ferestre. Ce caut aici? Ce căutăm aici, șase tinere femei din UK, aparent normale? Îți voi explica.

Ne-am adunat într-un hotel de patru stele din Benahavis, un oraș spaniol, ca să ne petrecem următoarea săptămână meditând, făcând yoga și adoptând un regim vegan, în timp ce ne exorcizăm spiritual. Fiecare dintre noi a plătit 300 de lire ca să fie aici, completând cu atenție un formular de înscriere extrem de detaliat. („Ești familiară cu alimentația fără gluten, bazată pe plante?" Nu, nu sunt, dar pot să-ți numesc fiecare desert din meniul Pizza Hut, dacă vrei.) Motivele pentru care fiecare dintre noi a făcut această călătorie variază, de la cele două tipe de 29 de ani care trec prin furcile caudine ale perioadei post-despărțire, la directorul managerial de 30 de ani care vrea să-și schimbe cariera și resimte presiunea de a se mărita. Și totuși, pe toate ne unește un singur lucru: ne simțim pierdute, rătăcite de drumul pe care fiecare dintre noi credea că avea să-l urmeze în viață. Așa că ne-am adunat aici, sub auspiciile fondatoarei de 29 de ani a adăpostului (mai așteaptă un pic, îți povestesc mai multe despre ea un pic mai târziu), pentru a căuta ghidare spirituală și o reînnoire a vieții. Am venit, după cum scrie pe site, pentru că fiecare dintre noi crede că trece prin criza de la douăzeci și cinci de ani.

Am 24 de ani și crizele de nervi nu-mi sunt străine (am trecut deja prin trei). Anul trecut m-a cuprins o anxietate atât de mare că nu am mai simțit nimic în partea dreaptă a corpului timp de o săptămână. Doctorii mi-au spus că e din cauza migrenelor induse de stres sau a efectelor secundare ale anxietății și m-au trimis acasă cu un pumn de antidepresive (le-am luat doar câteva săptămâni). La putin timp după, m-am dus la ai mei acasă de Paște și am plâns încontinuu, refuzând să mănânc sau să ies din cameră patru zile încheiate. Tin minte că am sunat-o pe cea mai bună prietenă și îi tot repetam că nu mai pot să am grijă de mine, că e prea greu.

Știu la ce te gândești: așa e viața când ai douăzeci de ani. E o decadă definită de probleme și depresii. Păi, da și nu.

Fiecare tânăr de douăzeci și ceva de ani din istorie a simțit presiunea de a reuși, dar generația mea pare să se prăbușească sub această greutate mai tare și mai repede decât părinții noștri. Tinerii din ziua de azi semnalează sentimente extreme de singurătate și deznădejde. 3,3 milioane de tineri cu vârsta între 20 și 34 de ani încă locuiesc cu mami și tati (sau, mai rău, cu mamaie și tataie). Un sfert din absolvenții de facultate nu reușesc să-și găsească un job nici măcar la un an după ce termină școala (lucru care face ca taxele de școlarizare să pară complet inutile). Consumul de antidepresive a crescut cu 165% față de anii 90, în timp ce instanțele de automutilare s-au triplat. Și totuși, generațiile de dinaintea noastră (cei care au credite la bancă și pensii și „joburi pentru toată viața") spun despre noi că suntem răsfățați și ne complacem.

Așa că iată-mă în fața unei tinere de 29 de ani pe care o cheamă Stephanie Kazolides. Care e posibil sau nu să aibă răspunsul. Stephanie a fondat The Quarter Life Health Project anul trecut, după ce, la terminarea facultății, a trecut și ea printr-o criză care a lăsat-o la pat, ca și pe mine. Îmi spune că și-a revenit atunci când verișoara ei i-a făcut cunoștință cu yoga și alimentația bazată pe plante și a adoptat o atitudine holistică în ceea ce privește sănătatea. Simt cum îmi vine să dau ochii peste cap.

Anul trecut a găzduit șapte astfel de programe de o săptămână și a primit sute de aplicații de la cei care au văzut fluturașii pe care i-a plasat strategic în saloane de yoga și pe net, pe blogurile de sănătate. Cursul era atât de popular că a trebuit să refuze 30 de oameni atunci când și-a lansat proiectul, îmi spune în timp ce stă în poziția lotusului pe mai multe perne albe din bumbac.

Sosiserăm cu câteva zile înainte, una câte una. Gemma, o tânără de 29 de ani din Manchester, și cu mine, am împărțit taxiul de la aeroport. Mi-a zis că ține clase de yoga part-time, pe lângă jobul de hairstylist și make-up artist, dar e aici pentru că avea nevoie de un pic de timp doar pentru ea, departe de stresul de a jongla cu două business-uri și viața de familie. Împart patul supraetajat din dormitorul comun cu o tânără din Noua Zeelandă, pe care o cheamă Charla și care are tot 29 de ani. Viza ei pentru UK o să expire în câteva luni și habar nu are ce va face în continuare. Steph spune că majoritatea clienților ei vin din orașe mari și sunt pe punctul de a colapsa de la stres. Folosește chestionarul pentru a vedea cât de deschiși vor fi la experienta prin care urmează să treacă.

Respiră foarte adânc

„Criza de la 25 de ani vine adesea în patru stadii și se întinde pe mai multi ani", mi-a explicat dr. Oliver Robinson, seminarist în psihologie care a studiat în detaliu sănătatea mentală a tinerilor aflați în pragul vieții de adult, în timpul vizitei mele în biroul său de la Universitatea Greenwich, pe care am făcut-o înainte de a pleca în Spania. „Aș spune că o criză e – sigur, nu în termeni medicali – ceea ce se întâmplă atunci când o persoană simte că nu se mai descurcă și trebuie să ia o pauză de la responsabilitățI pentru a se regrupa."

Îmi amintesc cuvintele astea când Stephanie ne întreabă: „După ce tânjește sufletul vostru?" Fiecare mărturisește, iar răspunsurile sunt cât se poate de variate: iubire, libertate, lucruri de genul acesta. Când îmi vine rândul, cuvântul „companie" mi se rostogolește inexplicabil de pe buze. E ciudat, pentru că ieș cu prietenii de cinci ori pe săptămână, dar adesea mă duc acasă singură și simt că ceva lipsește. Când vine vorba de bărbați, îi resping pe cei decenți și prefer să alerg după cei care sunt aproape întotdeauna indisponibili emoțional.

FOTO: THINKSTOCK (3), GULIVER/GETTY IMAGES. TRADUCERI ȘI ADAPTĂRI: RICARDO CODREA

În ziua următoare, în timp ce mâncăm falafel și tahini (pe care le binecuvântăm înainte, desigur), Nina, profesoară de yoga kundalini și life coach holistic cu studii în programare neurolingvistică, ne spune povestea ei. E o fostă dependentă de droguri și alcool, care a condus la un moment dat o clinică de chirurgie plastică. Explică cum a trecut prin antrenamente intense la un institut de cercetări yogine care au „distrus-o pentru a o reconstrui de la zero, făcând-o mai puternică". Asta, ne spune ea zâmbind, este ceea ce ne va face și nouă în această săptămână.

După prânz învățăm despre efectele fizice ale stresului asupra sistemului nervos, pe ritmuri de Punjabi. Nina sare energic pe salteaua ei de yoga, îndemnându-ne să ne mișcăm și să ne eliberăm de tensiune. Mă uit în jur și văd toate fetele mișcându-se pe ritmul muzicii, ceea ce mă face să mă întreb dacă asta simți când faci parte dintr-un cult.

Afară cu vechiul

Săptămâna continuă în aproximativ același fel – ne trezim la șapte dimineața și mergem să luăm micul dejun. O farfurie cu clătite din hrișcă, urmată de încă o sesiune de cântat, după care vine momentul să ne „curățăm subsolurile" (nu e un eufemism pentru curățarea cu abur a vaginului).

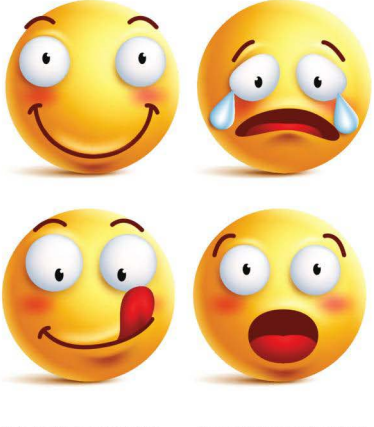
Apoi, în ziua a treia, ceva se schimbă. Cu o voce înțeleaptă, Nina ne spune că principalul eveniment al programului este să ne facem un „inventar mental": să scoatem afară amintirile dureroase, să le examinăm și să le călcăm în picioare, ca să putem să scăpăm de influența lor negativă. E ca și cum ți-ai face curat în șifonier, doar că aici arunci la gunoi bagaj emoțional, nu rochia aia cumpărată impulsiv. (Am aflat mai târziu că procesul urmează modelul programului de 12 pași al celor de la Alcoolici Anonimi.)

Ni se cere să ne petrecem ziua făcând o listă cu minimum 25 de persoane față de care am nutrit sentimente negative. Poți să incluzi oameni apropiați și poți să mergi cât de departe vrei tu în trecut. După care trebuie să-ți pui o serie de întrebări: „Ce am făcut (dacă am făcut ceva) ca să mă pun în poziția de a fi rănită și de cel?" și „Ce îmi doream să câștig de pe urma acelei situații?", urmate de „Care e adevărul situației?" M-am dus pe munte ca să mă întind și să-mi fac lista.

Câteva ore mai târziu, agenda mea conținea trei foști iubiți, câteva aventuri, trei membri ai familiei și toate fetele care au fost rele cu mine în școală, plus câțiva prieteni. Îmi dau seama că e surprinzător de ușor să scoți la iveală negativitatea pe care o simți față de semeni. Asta este, de fapt, problema. Mă uit la listă și văd acolo nume la care nu m-am gândit de ani de zile. Brusc, experiențe trecute (fostul iubit care mi-a ținut mâna deasupra radiatorului până m-am ars; fata cu sprâncene subțiri care a aruncat cu pietre în mine după școală) încep să-mi pocnească în creier ca popcornul.

Majoritatea acestor oameni (și problemele asociate cu ei) au fost îngropați acum mulți ani. Recunosc, nu a fost întotdeauna un proces ușor și curat, dar i-am îndesat adânc în subconștientul meu. Până acum am fost OK cu asta. Dar acum mă trezesc simțind furie și nervi în timp ce mă holbez la numele de pe hârtie. E ca și cum aș ridica capacele de pe un rând de oale care clocotesc, arzându-mă din nou.

Apoi, Nina ne roagă să găsim răspunsul emoțional care se potrivește cu fiecare situație și nume în parte, atribuindu-i un



adjectiv dintr-o listă. Putem alege dintre inferior, gelos, critic, ipocrit și încă alte 20, după care trebuie să scriem o „lecție și o binecuvântare" pe care le-am obținut după fiecare experiență în parte. Notez numele unei cunoștințe care mă face instantaneu să scrâșnesc din dinți. După ce analizez situația, îmi dau seama că e de fapt problema mea, nu a ei, pentru că am fost critică și ușor de înfuriat în trecut. În timp ce mă întorc la hotel cu salteaua de yoga pe umăr, o văd pe una din fete plângând lângă piscină în timp ce scrie în jurnal. În același timp, Gemma, care stă pe terasă în poziția lotusului, îmi face cu mâna, zâmbindu-mi senin.

Mergi mai departe

„Ai visat urât noaptea trecută. Respirai greu", îmi spune Charla în timp ce-și șterge părul după duș. Acum îmi amintesc. Am visat că intrasem prin efracție în casa unuia din foștii mei iubiți și m-am rătăcit în întuneric în timp ce încercam cu disperare să găsesc toate lucrurile pe care le uitasem la el. Mă simt mahmură emoțional. Pe măsură ce trec zilele, observ că nu sunt singura – multe din fetele de aici izbucnesc în plâns în timpul sesiunilor zilnice de meditație – deși, în mod ciudat, mie nu mi se întâmplă.

Săptămâna e pe punctul de a se încheia. În ultima zi, Nina ne spune să punem totul la loc în subsol. Ne roagă să ne imaginăm viața ca pe o roată cu spițe (muncă, prieteni, relații etc.). Ca să ne simțim împliniți, în centrul acelei roți trebuie să fim noi. Nu-mi mai vine să-mi dau ochii peste cap de data asta.

Afară e întuneric și Nina stă lângă un foc care arde mocnit. Una câte una, predăm listele de lecții pe care le-am învățat în timpul săptămânii și dansăm pe terasă în stil Kate Bush, sărbătorindu-ne libertatea. În timp ce mă învârt cu ochii închiși timp de o oră, endorfinele încep să-și facă efectul și mă simt bine. Celelalte femei promit solemn să continue cu meditația și cu orele zilnice de yoga; și, din ce văd pe social media, așa au făcut. Deci poate unele tinere chiar au nevoie de o tabără care să le învețe cum să se descurce în viață. Eu, mai puțin. În avion, în drumul către casă, ghemuită sub paltonul cu imprimeu leopard pe care am crezut că e necesar să-l iau cu mine în Spania, mă întreb dacă experiența mea de anul trecut poate fi calificată drept criza de la 25 de ani – sau dacă nu e, pur și simplu, doar viața.

VEDETE CARE AU TRECUT PRIN CRIZA DE LA 25 DE ANI

Vedetele care au recunoscut cu propriile cuvinte că erau disperate după acele momente petrecute în lumina reflectoarelor.

Adele

Una dintre cele mai faine persoane de pe planetă a spus la un moment dat: „Momentul când am împlinit 25 de ani a fost unul definitoriu pentru mine. Mă balansam între adolescență și maturitate și am decis să devin cea care voi fi mereu fără să dau afară vechile mele probleme."

Louise Pentland

Youtuberița și-a împărtășit criza de la 25 de ani cu cei 3,7 milioane de subscriberi. „Îmi amintesc că aveam 23 de ani și mă gândeam: n-am o carieră, e prea târziu acum! Toți ceilalți m-au întrecut! Eram supărată tot timpul pentru că terminasem facultatea și mă priponiseam într-un job plictisitor care mă făcea să mă întreb, asta e? Asta e viața mea?"

Lena Dunham

Creatoarea serialului *Girls* vorbește întotdeauna deschis despre tulburarea ei obsesiv-compulsivă și despre depresie și anxietate. „Când am terminat facultatea m-am gândit, OK, și ce fac acum? Nimeni nu o să mă angajeze, sunt o tipă grasă." Și uită-te la ea acum.

ÎN CULISE

Jennifer Savin

„Unul dintre cele mai amuzante momente a fost când una din tipele de acolo, care s-a îmbrăcat din cap până-n picioare în roz toată săptămâna, a venit la micul dejun cu o pungă în care mie mi s-a părut că avea placentă. Atunci mi-am zis, OK, treaba asta a mers cam prea departe. Până la urmă am aflat că era vorba de scoby (chestia aia cu consistență de jeleu din care se face ceaiul kombucha)."

TRENDUL DE SERVICIU:

MULTI-JOBBING

Te avertizez sincer: multi-taskingul a devenit o chestiune anacronică, așa, cam ca dinozaurii. Și nu, nu mai impresionezi pe nimeni cu aptitudinile de Wonder Woman. Carieră, copii și câteva hobby-uri de weekend? Oho, been there, done that. Azi, ca să poți uimi audiența, trebuie să poți răspunde, cât se poate de relaxată, sorbind încet dintr-un cocktail: am două joburi full-time. Și câteva colaborări. Ei, da, normal că mai am timp și pentru un eveniment monden.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Text: Alina Ajman

„DOAMNE, OARE CUM REUȘEȘTE SĂ LE FACĂ PE TOATE? De unde are atâta energie?", mă întrebam cu ceva vreme în urmă uitându-mă (cu o oarecare invidie), la Marius Manole, actorul, pe care îl vedeam distribuit în câte 5-6 roluri deodată, în diverse teatre din Capitală. „Draga mea, serios, te întrebi de unde are energie? Dar tu ți-ai numărat vreodată joburile pe care le faci? Sau ți se par puține?", m-a întrebat atunci, zâmbind, prietena mea. Exact: așa e. Nu mai am doar un singur job (n-am avut, de fapt, niciodată, doar unul), și nici măcar nu pot spune că lucrez, pe rând, la mai multe proiecte, pe care să sper că le pot finaliza cu totul la un anumit moment dat. Uneori, asta mă face să mă simt superenergizată și plină de idei, pe care doar imposibilitatea de a tasta la două computere odată m-ar împiedica să le pun în practică. Alteori, mă bucur când am o zi în care nimic nu e urgent și pot citi mai mult de 3-4 pagini dintr-o carte, și zile în care, după o multime de ore aglomerate și stresante, doar gândul că mă voi întoarce acasă la miezul nopții și, în loc să mă uit la un serial simpatic, voi deschide din nou telefonul și computerul pentru că deadline-ul e a doua zi… mă face pur și simplu să vreau să plec departe, pe o insulă pustie. Da, piața muncii s-a schimbat, și nici eu nu mai sunt cea de acum zece ani.

GIG ECONOMY: O SINGURĂ CARTE DE VIZITĂ NU MAI ESTE SUFICIENTĂ

„Generațiile de astăzi nu mai cred în instituții. Nici neapărat într-o loialitate față de branduri, filozofii și companii. Însă asta nu înseamnă că oamenii sunt mai superficiali sau că nu își fac treaba. Ci doar că vor căuta să capete cât mai multă experiență și să își îmbunătățească CV-ul cu cât mai multe aptitudini și proiecte, din cât mai multe domenii de activitate cu putință", scria recent New York Daily News, numind acest trend pe piața muncii „the gig economy". Da, exact ca într-un turneu al unei trupe, și parcursul profesional al angajatului din ziua de astăzi nu mai include nici măcar o stagiune petrecută pe aceeași scenă, ci concerte, improvizații, reprezentații mai lungi sau mai scurte, de seară sau dimineață, pe un stadion sau într-o cafenea. Pe scurt, proiecte de tot felul, pe perioade care diferă și de complexități diferite. „Ar fi drăgut să spunem că acest gen de gig economy e doar pentru cei care își doresc un extra job. Însă, din păcate, în scurt timp, așa va funcționa întreaga economie mondială", scria revista *Entrepreneur.com*.

În România, fenomenul de multi-jobbing a început să se contureze doar de câțiva ani, fiind atractiv mai ales pentru tineri, dar nu numai", explică Laura Chicuită, Chief Marketing Officer eJobs. „Pe de-o parte, tinerii privesc multi-jobbingul ca pe o oportunitate de a explora domenii și activități diverse în căutarea unei cariere. Astfel, se pot specializa în ceea ce le place cel mai mult și, în același timp, își asigură venituri mai bune, fără să aibă în mod neapărat un program fix sau să își sacrifice timpul liber. Pe de altă parte, multi-jobbingul se mai potrivește profesioniștilor care au acumulat deja experiență și s-au specializat în ceea ce fac, construindu-și cariera în corporații, și care pornesc pe cont propriu, ca freelanceri. Pentru ei, fiecare proiect este, de fapt, un job. Nu în ultimul rând, mai există o categorie pentru care multi-jobbingul este, de fapt, o necesitate, al doilea job fiind o metodă de a-și crește veniturile pentru un trai mai bun. Cred că în următorii ani se va dezvolta tot mai mult această cultură și la noi."

„Multi-jobbingul este o formă de workoholism, prin care oamenii sunt dependenți de muncă. Nu este, însă, vorba de un anumit tip de muncă, ci de a face ceva tot timpul", îmi explică sociologul Gabriela Militaru. Oh, da, știu asta, nu vă spuneam că mă simt ca și când aș fi câștigat o vacanță atunci când am o seară în care fac doar ce vreau, nu ce trebuie? „Repezeala cu care se desfășoară viețile contemporane aduce după sine nevoia ca sarcinile să fie îndeplinite în cel mai scurt timp și, nu de puține ori, în același timp unele cu altele. De aceea, este mereu nevoie de oameni dispuși să facă mici joburi care să satisfacă această nevoie de servicii adiacente, part-time-uri, colaborări sezoniere. Pe de o parte, acest lucru ajută businessurile să nu fie niciodată în întârziere sau să vină mereu cu idei noi și îi ajută și pe cei care dau dovadă de vitalitate și imaginație să-și pună la treabă potențialul de muncă", subliniază sociologul.

UNDE A DISPĂRUT CLASICUL FROM 9 TO 5?

Dacă mă gândesc mai bine, eu una cred că acel program idilic de la 9 la 5 nici n-a existat vreodată. Că a fost un mit, ca Big Foot (toată lumea vorbește despre el, se pare că unii l-au și văzut), dar de fapt nu există niciun fel de dovezi palpabile ale existenței sale. E adevărat că mijloacele de comunicare electronice, din ce în ce mai rapide și mai facile, ne-au dat mult mai multă libertate de mișcare și ne-au dezlegat de un spațiu fix desemnat ca birou, însă a fost o libertate relativă. De fapt, de când e-mailul a fost instalat pe telefon și de când o chestiune urgentă a putut fi rezolvată și în pauza dintre două seturi de flotări, la sală, granița dintre job și viață personală a dispărut cu și când n-ar fi existat vreodată. Îmi dau seama că pot merge la bancă la 12 la prânz, dar și că s-ar putea să mă prindă ora 1 noaptea, duminică, modificând ceva într-un proiect care trebuie să fie perfect luni dimineață. Să fie mai bine? Să fie mai rău? „Multi-jobbing-ul implică, nu-i așa, un consum mai mare de timp și energie, ceea ce va reduce pe măsură resursele disponibile pentru viața personală", explică Mihaela Stoenescu, coach și consultant de comunicare. „Dacă privim din această perspectivă, pare evident că balanța înclină într-o anumită parte… Așadar, se impune să reflectăm bine înaintea unei decizii care privește joburile pe care le acceptăm. Să ne gândim ce ne place să facem și ce este cel mai important pentru noi într-un anumit moment. Sunt întrebări pe care, firește, ți le poți adresa și în afara unui proces de coaching. Dacă îți vei permite acest timp de reflecție, cu onestitate și responsabilitate, vei putea ajunge la acele resorturi motivaționale autentice, care să-ți fundamenteze cea mai bună alegere în acel moment", explică Mihaela Stoenescu. „Freelancingul e un sport frumos, dar nu e pentru oricine. E greu, e mult mai greu să ai zece joburi sau niciunul", povestește Raluca Iorga, unul dintre tinerii care și-a găsit în acest multi-jobbing un stil de viață. „Treci prin perioade extrem de aglomerate, când muncești mult mai mult decât un angajat cu opt ore de lucru pe zi, dar există și perioade când nu ai niciun proiect și alegi fie să muncești și mai mult căutând colaborări, fie să intri în semi-depresie, fie să te bucuri de timpul tău până la următoarea avalanșă de proiecte. Dar gustul libertății este mai dulce decât orice sentiment de stabilitate profesională sau financiară. Există

avantaje și dezavantaje. Dar unde nu sunt? Sincer, eu, una, nu m-aș întoarce la anii de program fix", încheie ea.

PROVOCĂRI. BANI. TIMP. O VIAȚĂ PE FAST-FORWARD

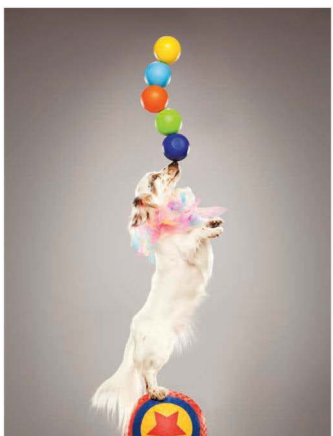
Dar, până la urmă, de ce nu mai avem doar un singur job și, mai ales, cine mai are doar unul? „Industriile creative par cele mai interesate de valorificarea cunoștințelor și informațiilor, oferindu-le celor pentru care multijobbingul a devenit un stil de lucru oportunitatea să-și extindă rețeaua profesională și personală și să spargă rutina de zi cu zi", explică Laura Chiculiță, Chief Marketing Officer eJobs. „Tocmai de aceea, recompensa financiară nu este neapărat cel mai important criteriu pentru cei care aleg să-și petreacă timpul liber lucrând sau învățând ceva nou, cel puțin în acest domeniu, ei fiind mai degrabă atrași tocmai de experiența câștigată, de socializare și, mai amplu, de perspectivele și oportunitățile oferite de acel job."

„As remarca și faptul că, în contextul actual de permanentă schimbare, tot mai mulți oameni sunt în căutarea echilibrului între viața profesională și cea personală, ca o condiție a stării de bine. Deja multe companii dezvoltă și implementează și la noi astfel de programe de wellbeing pentru angajați. OK, dar dacă sunt antreprenor și multi-jobbing înseamnă pentru mine managementul a două sau mai multe firme? Fiecare are întrebările sale și răspunsul său", adaugă Mihaela Stoenescu, coach și consultant de comunicare. „Nu în ultimul rând, o astfel de alegere va lua desigur în calcul și etapa de viață în care se află cel în cauză. Probabil că un tânăr de 20+ care aspiră la experiențe interesante în jurul lumii va face o alegere foarte diferită de cea a unui tânăr de 40+ cu rate la casă și îndatoriri față de copii și restul familiei. Astfel, o întrebare foarte utilă poate fi: cum definesc echilibrul pe care îl doresc în viața mea? Apoi, ce mă motivează să acționez în acest sens?", încheie coach-ul.

CINE PIERDE? CINE CÂȘTIGĂ?

Ce spune consultantul de resurse umane? „Pentru angajatori, unul dintre principalele avantaje ale acestei practici de lucru este că dobândesc acces la un segment mai mare de specialiști care oferă companiilor expertiză nișată. Mai mult, aceștia sunt deja supracalificați și sunt dispuși să lucreze pe proiecte, ceea ce pentru companie reprezintă o optimizare semnificativă de costuri. Din perspectiva angajatului, deși multi-jobbingul este de cele mai multe ori coplesitor și poate afecta negativ echilibrul dintre viața profesională și cea personală, dacă știi să jonglezi cu aceste joburi poate fi o experiență plină de satisfacții pe termen lung. În timp, cei care aleg să aibă mai multe joburi simultan pot descoperi mai ușor ce le place cu adevărat să facă și se pot transforma în consultanți ultra-specializați în domeniul și activitatea lor. Bineînțeles, și componenta financiară le poate asigura un standard mai ridicat de viață. În schimb, multi-jobbingul implică mai puțină predictibilitate pe termen mediu și lung în carieră și, nu în ultimul rând, cei care au mai multe joburi în același timp trebuie să fie foarte atenți la echilibrul dintre viața personală și cea profesională, pentru a evita să ajungă la burnout din cauza prea multor responsabilități." – Laura Chiculiță, Chief Marketing Officer eJobs.

Ce spune coach-ul? „Când vorbim despre alegeri cu un impact important în viață, este necesar, cred, să ne acordăm un timp de reflecție înainte de a decide. O



alegere conștientă, inclusiv în plan profesional, ar avea în vedere repere-cheie precum motivația, valorile care ne ghidează și chiar scopul pe termen mai lung.

Cu atât mai mult dacă ne aflăm în fața unei alegeri între a ne ocupa opt ore pe zi sau mai multe", spune Mihaela Stoenescu, coach și consultant de comunicare.

Ce spune sociologul? „Atunci când ai un job full-time și câteva joburi part-time este aproape imposibil ca acestea să nu se intersecteze. Vei avea, cu siguranță, nevoie să îți neglijezi locul de muncă principal pentru ceva urgent care a apărut la unul dintre part-time-urile care îți rotunjește veniturile și la care nu poți renunța. În plus, a renunța este de multe ori echivalent cu un sentiment de neputință, deci de frustrare. Foarte rar oamenii gândesc renunțarea la o colaborare solicitantă ca pe un mod de a avea mai mult timp liber la dispoziție. Or, când aglomerezi atâtea sarcini este greu de crezut că le vei face pe toate foarte eficient. Multi-jobbingul are atât părți bune, cât și mai puțin bune. Ideal ar fi ca fiecare dintre noi să muncească atât cât să-și poată permite un stil de viață rezonabil și nu atât cât să câștige sume de bani pe care să nu aibă timp fizic să le cheltuie"

– Gabriela Militaru, sociolog.

Ce-aș spune eu? Ei bine, știu că mi-ar lipsi teribil agitația dacă aș decide cumva să fiu monogamă în viața mea profesională și că, în job, ca și în viață, există decizii pe care le iei pentru că vrei și decizii pe care le iei pentru că trebuie. Însă la final contează doar să o alegi pe cea care te transformă într-un om fericit.

CUCEREȘTE PE ORICINE LA MUNCĂ

Co-fondatorul Tinder, **Sean Rad**, dezvăluie cum îți poți îmbunătăți interacțiunile din mediul profesional cu patru tipuri de colegi.

FOTO: THINKSTOCK (4), GULIVER GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

UN POTENȚIAL MENTOR

În primul rând, fii sinceră cu privire la obiectivul tău. Dacă cunosc un om pe care-l admir, de la care cred că pot învața ceva, îi spun asta de la început. Apoi, încerc să găsesc un punct comun al conversațiilor noastre, o intersectare de interese. De exemplu, am tot vrut să învăț mai multe despre artă, și recent am avut privilegiul de a cunoaște un artist despre care cred că e grozav. Până la urmă, a reieșit că și el e interesat de tehnologie și de rolul pe care aceasta îl joacă în exprimarea artistică. Așa că i-am zis: „Știu foarte puține lucruri despre artă, dar sunt familiarizat cu spațiul tehnologic – poate vom învăța ceva unul de la celălalt". Fraza asta a dus la o conversație foarte interesantă.

UN COLEG SUPER-OCUPAT

Timpul este cel mai prețios tovarăș pentru mulți dintre noi, așa că respectă-l cât de mult poți. Fii mereu pregătită, concisă, astfel încât să te faci înțeleasă rapid. De asemenea, alege un moment bun. E destul de ușor să-ți dai seama din limbajul trupului dacă o persoană este inabordabilă într-un anumit moment. Când sunt bombardat cu 50 de lucruri în același timp, sunt cu siguranță mai puțin dispus să ascult pe cineva. Încearcă să punctezi de la început de ce conversația asta ar putea aduce beneficii mutuale: „Hei, știu că lucrezi la proiectul X. Am o idee care s-ar putea să te ajute".

UN MANAGER

Fii curajoasă și arată cu ce poți contribui. Am lansat recent o competiție internă, în care angajații prezintă idei despre aplicație, iar cea câștigătoare este pusă în dezvoltare. O femeie tânără, care era intern, a intrat în biroul meu și mi-a spus din start că ideea ei ar putea ajuta la dezvoltarea companiei. Mi-a arătat rapid că a făcut cercetare, că ne înțelege scopurile de business și că îi înțelege, de asemenea, și pe userii noștri. Două săptămâni mai târziu, am angajat-o cu normă întreagă, iar conceptul ei – pe care îl vei vedea curând pe Tinder – este genial.

UN RIVAL

Nu vei reuși niciodată să te pui de acord cu toată lumea, dar e important să iei în calcul și perspectivele celorlalți – acest lucru creează empatie și îți poate oferi informații care te ajută să-ți îmbunătățești propriile concepte. Dar chiar și atunci când ai cele mai bune intenții, conflictele pot apărea. Dacă te afli în mijlocul unuia, oprește-te și ascultă. Pune întrebări ca să te asiguri că înțelegi ce se discută în loc să pui la îndoială orice spune cealaltă persoană. Apoi spune-i: „Ascultă, suntem în aceeași echipă – amândoi încercăm să rezolvăm problema asta". Reamintindu-le oamenilor că împărtășiți același obiectiv poate fi o modalitate inspirată de a alunga tensiunile create.

UNTOLD

MAIN STAGE DJs - ALPHABETICAL ORDER:

AFROJACK • ARMIN VAN BUUREN • AXWELL Λ INGROSSO • DIMITRI VEGAS & LIKE MIKE HARDWELL • MARTIN GARRIX • STEVE AOKI

ALAN WALKER • DANNIC • DILLON FRANCIS • DON DIABLO • LOST FREQUENCIES • REDFOO SANDER VAN DOORN • SUNNERY JAMES & RYAN MARCIANO • TUJAMO

SPECIAL GUEST: MARSHMELLO

MAIN STAGE LIVE ACTS - ALPHABETICAL ORDER:

ELLIE GOULDING • HURTS

EXAMPLE & DJ WIRE • JASMINE THOMPSON • MØ • R CITY • TINIE TEMPAH

GALAXY STAGE - ALPHABETICAL ORDER:

CHRIS LIEBING • DUBFIRE • JAMIE JONES LOCO DICE • SOLOMUN • SVEN VÄTH

GALAXY STAGE - ALPHABETICAL ORDER:

ANDY C • BORGORE • CHASE & STATUS DJ SET • DUB FX PENDULUM DJ SET • SIGMA DJ SET

TICKETS AVAILABLE ON WWW.UNTOLD.COM

3 - 6 Aug. 2017 • Cluj • Transylvania • Romania
www.untold.com

LOVE BITES

SEX, RELAȚII, COMPLICAȚII... DRAGOSTE & ALTE AIURELI!

FII O IUBITĂ *grozavă*

Sigur, ești deja o „partidă" pe cinste. Dar nu strică să-ți îmbunătățești abilitățile... lucrând la aceste trăsături-cheie care te transformă în partenera ideală.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

CHIAR DACĂ

profilul tău de dating spune despre tine că ești cea mai grozavă parteneră pe care și-o poate dori cineva, cu siguranță au existat momente când te-ai întrebat pe parcursul relațiilor tale: „Oare chiar sunt făcută pentru asta?", îndoiala cu care toată lumea se confruntă, de altfel. Dar de ce să-ți pierzi timpul cu îndoieli, când îl poți investi în upgradarea calităților tale cât timp ești încă single? Începe chiar de azi, cultivând aceste abilități-cheie explicate de cercetătorul în psihologie Robert Epstein, care a examinat relațiile de succes a peste 25.000 de oameni.

1. Spune ce gândești

Abilitatea de a vorbi eficient și calm despre nevoile tale (și de a-l asculta pe partener atunci când le explică pe ale sale) este cel mai concludent indiciu că vei fi o iubită grozavă, conform cercetărilor lui Epstein. Dacă eziți să spui ceea ce gândești sau să te contrazici cu alții, de teama unei confruntări, atunci e cazul să lucrezi la felul în care comunici. „Ar fi ideal să ajungi într-un punct în care schimbul de replici curge fluid, iar tu nu te mai temi să aduci în discuție subiecte serioase", spune psihologul clinician Jill P. Weber, autoare a *Building Self-Esteem 5 Steps*.
Încearcă asta: scrie un scenariu al unei conversații care te înspăimântă, cum ar fi să vorbești cu prietena ta despre comentariul răutăcios pe care l-a făcut sau să-ți întrebi managerul de ce nu te-a luat în calcul pentru un proiect nou. Asigură-te că atunci când scrii ai un „ton" calm și nu intri în defensivă („Dacă vorbești cu un șef, ai putea spune: «Speram că o să fiu și eu inclusă în proiectul X. Ce pot face ca să fiu luată în calcul data viitoare?»", sugerează Weber). Când se apropie momentul, inspiră adânc și spune ce ai repetat acasă. „Odată ce acest comportament devine o normă pentru tine, vei atrage oameni care sunt de asemenea buni comunicatori", spune Weber.

2. Reține micile detalii

Să știi detalii personale (cum ar fi data de naștere a viitorului iubit și comanda lui preferată la Starbucks) e al doilea cel mai concludent indiciu despre cât de bine te vei descurca în relațiile de iubire. „A fost un șoc", spune Epstein despre această descoperire. „Cifrele arată că acest lucru e mai important decât felul în care rezolvi un conflict sau managementul stresului. Și e un lucru atât de simplu", spune cercetătorul. Are dreptate – atunci când îți amintești mici detalii despre cineva, persoana respectivă se simte iubită și apreciată. Deocamdată exersează cu cea mai bună prietenă: data viitoare când stați de vorbă, selectează câteva aspecte din conversație care par importante pentru ea, apoi amintește-ți să-i pui întrebări legate de ele. De exemplu, dacă prietena spune că îi place Thailanda, întreab-o care e cea mai veche amintire a ei dintr-o vacanță. Atunci când pui detaliile într-un context ai mai multe șanse să le reții pe viitor („Ana, uite: biletele pentru Thailanda sunt la reducere azi. Poți merge din nou în vacanță acolo!").

3. Antrenează-ți rezistența

Dacă îți vine să renunți de la primele semne de conflict sau anulări de planuri, îți va fi foarte greu să susții o relație, și asta pentru că ea presupune angajament, una dintre cele mai importante calități ale oamenilor care construiesc relații de succes. Aceasta garantează că veți depăși momentele grele, care apar inevitabil în orice relație, spune Epstein. Fără angajament, ceva la fel de banal precum imposibilitatea de a vă vedea două weekenduri la rând ar putea să vă distrugă relația.
Dar cum îți dezvolți angajamentul dacă momentan nu ai o relație? E simplu. Setează-ți alte țeluri pe termen lung, care necesită atenție și timp investit. Antrenează-te pentru un maraton sau cultivă o mică grădină de flori la tine pe balcon. Odată ce vezi recompensele, vei ști că trebuie să procedezi la fel și în cazul unui partener. „Dacă lucrezi la puterea ta de angajament în afara unei relații, va deveni ceva natural atunci când îți vei găsi un partener", spune Weber.

4. Îndrăznește să fii vulnerabilă

Studiile arată că abilitatea de a te deschide în fața celorlalți și de a-ți arăta adevăratele culori te ajută să dezvolți conexiuni mai profunde. Dar, să fim serioși: poate fi terifiant să te arăți așa cum ești în fața altor oameni, mai ales dacă există riscul de a fi respinsă (ouch!).

Ca să înveți să fii tu însăți mereu, începe prin a fi transparentă cu cei pe care îi cunoști bine și în care ai încredere. Epstein sugerează să-i propui un joc celei mai bune prietene, care presupune ca fiecare dintre voi să dezvăluie un detaliu intim. Vei începe să depășești frica de a fi expusă și, ca rezultat, să te simți mai apropiată de prietena ta. Sau cere o favoare. Roagă un vecin sau un coleg să-ți aducă o supă atunci când ești bolnavă, sau roagă-ți fratele să te conducă până la aeroport. Dacă renunți din când în când la încăpățânarea de a fi independentă, mereu pe cont propriu, îți va fi mai ușor să-i arăți partenerului latura ta vulnerabilă, spune Weber. De asemenea, e o strategie care te ajută să-ți dezvolți toleranța. După ce o să auzi de câteva ori: „Îmi pare rău, nu pot!", vei putea prelua un refuz fără ca acesta să-ți afecteze relația cu partenerul.

Ajută-l să fie un iubit mai bun

Odată ce ai intrat într-o relație (yay!), asigură-te că și partenerul tău își atinge potențialul de iubit grozav.

CERE UN RĂSPUNS

Reia o conversație care n-a mers prea bine, spune Robert Epstein. Dar de data asta fii calmă și expune-ți mai bine punctul de vedere („Devin defensivă atunci când faci mișto de mine pentru că mă uit la *Girls*, așa că sugerează mai bine un show pe care am putea să-l urmărim împreună"). Apoi spune-i să procedeze și el la fel.

FII PROACTIVĂ

În loc să aștepți ocazia de a-i scoate ochii pentru că a uitat ceva important, mai bine fii clară din capul locului. Spune: „În relația anterioară, prietenul meu a uitat de ziua mea de naștere și am avut o ceartă imensă pe tema asta. Nu vreau ca asta să ni se întâmple și nouă, așa că uite când sunt născută...", sugerează Epstein.

INDENTIFICĂ-I FRICILE

Deși nu-i poți forța să-și ia un angajament față de tine, poți să explorezi obstacolele care îl împiedică să o facă. „Când îi intuiești tendința de a se îndepărta, spune-i: «Am observat că faci asta...»", sugerează Jill P. Weber. Dacă începe să vorbească despre temerile lui înseamnă că e dispus să le depășească.

SUFERĂ MAI PUȚIN DUPĂ O DESPĂRȚIRE

Dacă știi de ce se întâmplă, ajunge să te usture mai puțin și primești motivația de care ai nevoie pentru a merge mai departe într-un mod pozitiv. Citește ca să afli cum să tratezi o despărțire ca o profesionistă.

NU AR FI MAI UȘOR dacă am putea trimite un meme cu Beyoncé rostind celebrul „boy, bye" de fiecare dată când vrem să ne despărțim de un iubit? Sau dacă tipii ar fi capabili să găsească un mod clar (și pozitiv!) de a ne comunica că vor să dea bir cu fugiții? Din nefericire, în peisajul de dating actual, unde atât de multe aventuri și relații de lungă durată nu primesc nici măcar o etichetă pe bune, să-ți dai seama cum să spui la revedere și să mergi mai departe cu viața ta a devenit mai greu decât să-ți aplici gene false. Întreg procesul poate fi neclar, târâganat la nesfârșit și – pentru că-ți vezi fostul pe mai toate canalele social media – un dezastru total. Acestea fiind spuse, atât de mult din actul despărțirii a fost întotdeauna la fel: când ți se frânge inima e ca și cum ți-ar da The Rock un pumn în piept (pe bune, studiile arată că o despărțire nedorită activează regiuni similare din creier cu cele activate de durerea fizică), iar stima de sine poate primi și ea o lovitură serioasă. Nu-i de mirare că cercetările au descoperit că aproape jumătate din tineri se întorc la foștii lor iubiți!

Dar dacă ți-aș spune că, în mod tipic, e nevoie să treci prin două despărțiri majore înainte de a-l găsi pe cel cu care ești sortită să rămâi? (Da, există un studiu care sugerează asta!) Parcă nu e diavolul așa de negru, nu? Iar odată ce-ți dai seama că tu controlezi felul cum te desparți de iubitul tău, devine și mai ușor. Folosește acest ghid pentru a-ți explora opțiunile.

Top 5 motive pentru care oamenii se despart

Am chestionat mai bine de 1.300 cititoare COSMO, ca să aflăm de ce au pus punct – după care am rugat un expert să ne spună cum să evităm cele mai comune probleme de la bun început.

#1

„Cineva a înșelat."

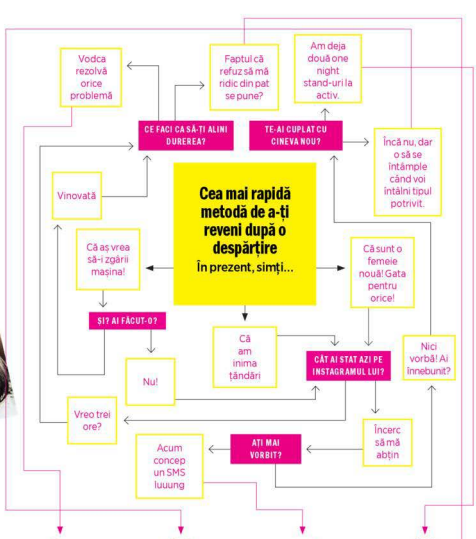
Fă cunoștință cu cel mai comun motiv de despărțire. Ca să previi o astfel de știrbire a încrederii, e important să discuți din vreme ce intră la capitolul înșelat pentru fiecare dintre voi, spune Laura VanderDrift, Ph. D. și profesor asistent de psihologie la Universitatea Syracuse.

#2

„Pur și simplu nu era alesul."

Mulți dintre noi ne dorim un partener care să ne fie cel mai bun prieten, cel mai onest critic și un adevărat magician în pat. Nu e greșit, spune VanderDrift, dar nimeni nu e perfect tot timpul. Asigură-te că nu-l părăsești doar din cauza unei greșeli sau a unui defect.

FOTO: GIULIVER/GETTY IMAGES (2). Traducere și adaptare: Roxana Dobrin



Mergi la sală

Când cauți gratificare instantă, înseamnă că te complaci în sentimentele contradictorii pe care le simți, în loc să mergi mai departe. Ai grijă de tine în mod pozitiv, de exemplu mergând la o oră de yoga, care te poate ajuta să-ți clarifici sentimentele.

Aplaudă-te

Serios, ai mănuit despărțirea asta ca o profesionistă, în cel mai sănătos mod posibil. Ești pregătită să o iei oricând de la capăt!

Scrie un mesaj, dar nu-l trimite

Ai vrea să ai parte de un final ca la carte, dar s-ar putea să nu-l primești. Scrie tot ce te bântuie în legătură cu despărțirea, doar ca să îi le scoți din cap. Rupe foaia atunci când simți că ai trecut în sfârșit mai departe.

Ieși cu fetele

O aventură cu un tip oarecare e trecătoare, iar canapeaua ta goală e tristă, așa că ieși cu fetele. Ele sunt de partea ta și te vor susține.

ESTI ÎNTR-O RELAȚIE TIP ZOMBIE?

Te-ai despărțit de el acum luni bune, dar continuați să vă vedeți duminica la o înghețată și tocmai ai vorbit la telefon cu mama lui. Da... ești în ceea ce Ty Tashiro, Ph. D. și autor al cărții *Awkward: The Science of Why We're Socially Awkward and Why That's Awesome*, numește o relație zombie, „pentru că e pe jumătate vie, pe jumătate moartă".

Majoritatea oamenilor păstrează legătura cu foștii pentru că știu că se pot baza pe ei sau din motive sentimentale, conform unui studiu realizat de Universitatea Oakland. Însă același studiu sugerează că alții pot avea motive mai întunecate, mai ales având în vedere că persoanele cu trăsături antagonice sunt mai predispuse la a păstra legăturile cu foștii din motive pragmatice, de exemplu pentru că au nevoie de bani sau vor acces facil la sex.

Analizează cu atenție și sinceritate motivele pentru care alegi să-ți păstrezi fostul prin preajmă. Dacă e din motive nesănătoase, e timpul să renunți la acest zombie... și las-o mai moale cu telefoanele către mama lui, pe bune acum.

—JULIE VADNAL

#3

„Unul dintre noi a vrut mai mult, celălalt nu."

Hei, se mai întâmplă. Dar ajută să fii clară de la început în legătură cu ceea ce-ți dorești. De asemenea, ține minte că e posibil ca voi doi să avansați în ritmuri diferite și să vă arătați implicarea diferit, spune VanderDrift.

#4

„Ne certam prea mult."

Faptul că vă certați nu e neapărat o problemă – felul cum o faceți este. Îi atacă caracterul și felul de a fi sau te închizi complet în tine? Nu vei rezolva conflictul. Dar dacă vă folosiți de certuri pentru a vă rezolva problemele, e posibil ca relația voastră să înflorească în ciuda țipetelor.

#5

„Ne doream lucruri diferite în viață."

Dacă e vorba de lucruri definitiv (de exemplu, marița sau copii), cel mai bine e să vă despărțiți. Dar dacă e vorba de ceva mai maleabil (unde să locuiți), atunci fiind flexibili puteți salva ce ați construit, spune VanderDrift.

Rezistă tentației de a te agăța de trecut.

De ce oamenii dispar?

E unul dintre cele mai lenețe și mai sălbatice comportamente de dating. De fiecare dată când cineva dispare în eter dintr-o relație aflată la început de drum fără a avea măcar bunul simț de a purta o conversație pe tema asta, cealaltă persoană din cuplu rămâne complet confuză. Deci ce se întâmplă? Conform experților, cei care dispar o fac pentru că nu vor să se confrunte cu sentimente complicate sau discuții serioase. E modul cel mai ușor de a evita să-și recunoască propria vină sau de a se vedea așa cum sunt în realitate, spune Kim Chronister, psiholog clinician.

Dacă ești victima unei astfel de situații, mai întâi confirmă că tipul a dispărut cu adevărat ca măgarul în ceață. În loc să-i trimiți un SMS nervos în care să-l întrebi ce naiba se întâmplă, lasă să treacă câteva zile după care întreabă-l ce mai e cu viața lui, sugerează Laurie Davis Edwards, fondatoare eFlirt și autoare a cărții *Love @ First Click*. „E important să nu încerci să afli de ce a dispărut", explică ea, „pentru că, pentru început, e posibil să n-o fi făcut! În al doilea rând, chestia asta n-o să facă decât să-l îndepărteze și mai mult, ceea ce înseamnă că scad considerabil șansele de a primi un răspuns."

Dacă e tot dispărut în acțiune, mai așteaptă o săptămână, apoi trimite-i un SMS în care să-ți spui părerea. După care urează-i toate cele bune și lasă-l să plece. „În majoritatea cazurilor, dispariția nu are nimic în legătură cu tine și totul în legătură cu el", spune Edwards.

–JULIE VADNAL

Părăsește-l cu maturitate

Trei pași mici către o independență fără drame!

Pas 1

Fii foarte clară

„Oamenii încearcă să fie drăguți făcând despărțirea să pară că nu e definitivă, ceea ce e greșit", spune Gary Lewandowski, Ph. D. și profesor de psihologie la Universitatea Monmouth. Spune-i că totul s-a sfârșit între voi și gata.

Pas 2

Asumă-ți alegerea

Cel care urmează să-ți fie fost va dori să știe de ce vrei să vă despărțiți. Fii sinceră cu decizia ta și concentrează-ți răspunsul pe ceea ce simți tu. Acceptă-ți rolul în ceea ce s-a întâmplat între voi.

Pas 3

Revino la tine

„Probabil că l-ai iubit, așa că n-o să ieși din asta simțindu-te de milioane", spune Lewandowski. Scapă de vină sau regrete amintindu-ți motivele solide care te-au făcut să alegi acest drum. – HELEN ZOOK

SĂ STAI SAU SĂ PLECI? ANALIZEAZĂ BINE LUCRURILE...

De ce să pleci

Inseparabili. Acesta e cuvântul pe care oamenii îl foloseau ca să ne descrie pe mine și pe John, iubitul meu din facultate. Din momentul când am pășit prima oară în cămin, în primul an, am mâncat împreună, am mers la aceleași petreceri și, odată, ne-am dat cu sania pe scările din fața Capitoliului.

La sfârșitul anului, însă, prezența lui constantă a început să mi se pară sufocantă, nu liniștitoare. Într-o zi, eram în pat la el în cameră și m-am pomenit dorindu-mi să am propriii prieteni și propria locuință. Așa că i-am sugerat să luăm o pauză. Doar că John a început să plângă, așa că mi-am cerut scuze și l-am primit înapoi.

Mi s-a spus întotdeauna că e nevoie de muncă ca să susții o relație sănătoasă, așa că am așteptat... și am așteptat... ca atitudinea mea să se schimbe și să mă simt mai puț in neliniștită în dinamica noastră super-apropiată. Trei ani mai târziu, John a fost cel care m-a părăsit pe mine. „Nu ești niciodată mult umită", mi-a zis el. Voia să se vadă cu alți oameni.

Așa că m-am mutat cu niște prieteni și am sfârșit prin a mă înscrie la primul meu curs de scriere creativă, formându-mi o trupă și iubindu-mi noua viață. Dar eram furioasă – nu pe John, ci pe mine. Dacă nu aș fi pus sentimentele lui mai presus de ale mele, m-aș fi putut bucura de viața asta cu trei ani mai devreme. Nu am făcut decât să ne rănesc pe amândoi fără să vreau.

Am învățat pe pielea mea că singurul lucru mai rău decât despărțirea e să rămâi cu cineva prea mult. În loc să o vezi ca pe un eșec, consider-o o alegere bine gândită (care poate fi chiar liberatoare!). Sigur, e greu să dai la schimb familiaritatea pe care ți-o conferă un tip alături de care te simți confortabil pe nesiguranța unei vieți la singular, dar incertitudinea, după cum am descoperit, te ajută pe tine să te redescoperi. Nu voi mai subestima niciodată potențialul unei vieți trăite doar eu cu mine.

–ANYA GRONER

De ce să rămâi

Toată viața am fost genul care o ia la sănătoasa. Ba la un moment dat am amenințat un tip că plec deschizând o fereastră și coborând pe scara de incendiu. După o ceartă, mereu preferam să mă prăbușesc pe canapea, pentru că era mai aproape de ușă.

Apoi l-am cunoscut pe Dustin. Cu el, de fiecare dată când încercam să campez pe canapea după câte o ceartă, el pur și simplu mă ridica cu duioșie și mă ducea la loc în pat.

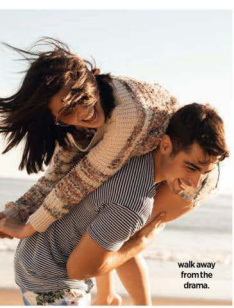
Lucrurile au mers grozav între noi până acum câțiva ani, când m-am angajat într-un loc foarte stresant. Brusc, eu și Dustin am început să nu mai vorbim despre alteava în afară de jobul meu și ne certam nonstop legat de orice alteava: cât de puțin timp petreceam împreună, cât de puțin sex făceam, cum eu nu spălam niciodată vasele, cum el nu înțelegea că cariera era importantă pentru mine. După aceste certuri, mă întindeam pe canapea și-i întorceam spatele. Iar el mă lăsa acolo și pleca singur în dormitor. Simțeam că relația se duce pe apa Sâmbetei și nu știam cum să împiedic lucrul ăsta.

„Nu putem să mai continuăm așa", mi-a zis el într-o zi. Auzind acele cuvinte, mă pregăteam să fug, așa cum făceam mereu. Dar se pare că Dustin nu s-a gândit niciodată la posibilitatea despărțirii – el era cu mine pentru că-și dorea ceva pe termen lung și spera ca și eu să simt la fel. „Vreau să fiu cu tine", a zis el. „Tu vrei să fii cu mine?" A trebuit să recunosc că și eu voiam. „Atunci trebuie să ne punem pe noi pe primul loc", a zis el.

După asta, în loc să văd orice e-mail de serviciu ca pe o urgență, mi-am dezlipit mâna de pe telefon și am stat de vorbă cu Dustin la cină. Certurile s-au oprit. Relația noastră a reînviat.

Dacă aș fi plecat, nu ne-am fi căsătorit la un an și jumătate după și nici nu ne-am fi mutat în alt oraș la șase luni după căsătorie. Nu aș fi aici, în casa noastră nouă, așteptându-l să vină acasă cu două porții de burritos de la restaurantul nostru preferat.

HELIN JUNG



walk away from the drama.

3

CELE MAI COMUNE DESPĂRȚIRI, EXPLICATE

Furia

În mijlocul unui conflict de zile mari, urlați unul la altul că vreți să vă despărțiți. După câteva săptămâni, vă împăcați, vă logodiți repede și vă prefaceți că nu s-a întâmplat (cam ca Prințul William și Kate!).

Orbirea

Nu te-ai fi așteptat la așa ceva în veci – e varianta emoțională a celei mai perfide loviturișub centură.

Neterminata

E ca problema aia de matematică unde nu există limită. Continuați să vă împăcați doar pentru a vă reaminti cine/ce/unde/când/de ce voi doi nu aveți nicio șansă să rămâneți împreună.

—DANIELLE KAM

VREI CE ARE EA?

Sigur cunoști și tu una – o femeie care e sexy în mod natural. Dar adevărul este că aceste trăsături „naturale" trebuie cultivate constant prin exercițiul încrederii în sine. Am verificat din scoarță în scoarță decalogul tipelor irezistibile și le-am rugat să ne dezvăluie secretele lor.

Prima noapte cu el – Cum faci să fie fierbinte

Să te culci cu cineva nou e deja suficient de incitant, dar un pic de efort în plus poate catapulta noaptea până la statutul de partidă legendară. Data viitoare când te decizi să inviți un tip nou la tine în așternut, folosește aceste trucuri ca să crești gradele în termometrul plăcerii.

Echilibrează alcoolul

Prima dată când te bagi în pat cu un bărbat poate veni la pachet cu multă anxiate, așa că e normal să vrei să bei un păhărel înainte. Nu știu tu, dar mie, după trei pahare, îmi amorțește vaginul și mi-e mult mai greu să simt plăcere și să am orgasm. Monitorizând cât beau – sau alternând cocktailurile cu apă plată – mă ajută să mă concentrez pe a mă simți cu adevărat bine.

Îmbracă-te la patru ace

Mă simt cel mai încrezătoare atunci când mă pregătesc pentru a merge la o întâlnire. De aia mă răsfăț cu o ținută nouă, merg la manichiură sau am grijă să port lenjerie intimă din același set. Aceste pregătiri pre-întâlnire mă ajută să intru într-o stare de spirit sexuală și mă excită foarte mult să arăt foarte bine atunci când ies pe ușă.

Preia conducerea

Nu te poți aștepta ca cineva să știe ce te duce pe tine la orgasm. În plus, adesea bărbații nu se simt confortabil să te întrebe dacă-ți place ce fac ei acolo. Spune-i partenerului tău ce mișcări îți plac (într-un mod politicos, desigur!) sau pune-i mâna exact acolo unde vrei.

– KARLEY SCIORTINO, CREATOARE *A SLUTEVER.COM*

FII ORACOLUL ORALULUI

Majoritatea bărbaților trăiesc pentru sex oral și există momente când vrei să adopți rolul de iubită generoasă. Împrumută una din mișcările descrise aici data viitoare când îți vine cheful să petreci... la parter; o să-l dai peste cap.

TOTUL ÎN AFARĂ DE. Sărută, linge și suge în jurul penisului, fără să-l iei complet în gură. Concentrează-ți atenția pe cele mai sensibile părți (vei ști că le-ai nimerit atunci când geme, tresare sau îți spune ce grozav se simte). În momentul în care te decizi să-i curmi „suferința", efectul va fi cu atât mai extraordinar, pentru că deja ai pregătit foarte bine terenul.

TOATE MÂINILE PE... VOLAN. Prinde baza penisului cu două degete ca să-i dai senzația că e înconjurat, chiar dacă nu-l poți cuprinde complet cu gura. Folosește-ți cealaltă mână pentru a-i mângâia trupul – astfel creezi o experiență multisenzorială. Încearcă să-i masezi fundul, să-i iei delicat în palmă bijuteriile sau să-ți plimbi încet degetele pe abdomen.

MAREA ALUNECARE. Adevăr enervant: uneori gurile noastre nu sunt capabile să producă suficientă salivă. Soluția? Lubrifiantul! Pune câteva picături pe penis și masează bine înainte să treci la atac. Extra-hidratarea îi amplifică senzațiile, iar dacă alegi o variantă parfumată, o să ai parte și de un gust mai bun.

– KAIT SCALISI, EDUCATOR SEXUAL ȘI EXPERT ÎN RELAȚII

ÎNCEARCĂ-L! Slippery Kitty - Lubrifiant comestibil pe bază de apă, cu aromă de căpșune, 17 dolari, *ticklekitty.com*

Acceptă greșelile

La un moment dat, eram într-un taxi, în brațele iubitului meu, șoptindu-ne lucruri murdare. M-am încurcat în pronume și i-am șoptit cu cea mai seducătoare voce a mea: „Abia aștept să mă iau în gură". M-am corectat repede – „Adică pe tine, evident" — și ne-am întors la ale noastre. Altă dată, în timp ce eram în mijlocul unei partide spontane de sex în sufragerie, cățelul meu a sărit pe canapea și a început să mă lingă pe față. L-am gonit repede, după care ne-am continuat treaba... doggie-style.

Ce faci atunci când, în timpul sexului, pielea voastră transpirată se lipsește și produce sunetul ăla asemănător cu flatulența? Și ce faci atunci când sunetul ăsta asemănător cu flatulența... chiar e flatulență? Ignoră-l! (Sau dă vina pe vestita flatulență vaginală. Aerul care iese din vagin e întotdeauna mai bine primit decât celălalt tip.) Dacă te torturezi prea tare din cauza unor lucruri ca acestea, care sunt profund normale, riști să pierzi trenul către orgasm. E mai bine să-ți dai un moment să-ți revii din șoc, după care să te întorci la ceea ce făceai.

– NIKKI GLASSER, COMEDIANĂ AL CĂREI NOU SHOW SPECIAL NETFLIX SE LANSEAZĂ LUNA VIITOARE

CITEȘTE LITERATURĂ EROTICĂ

„E un mod sănătos de a experimenta cu propria sexualitate. Dacă ești curioasă în ceea ce privește subiectul BDSM-ului, poți să citești despre asta (ne place *Best Women's Erotica of the Year*, de Rachel Kramer Bussel) ca să vezi dacă te excită. Apoi, când apare și un partener în peisaj, e mai ușor să articulezi ceea ce-ți dorești."

– BEA ȘI LEAH KOCH, PROPRIETARE ALE LIBRĂRIEI RIPPED BODICE DIN LOS ANGELES, SPECIALIZATĂ PE ROMANE ROMANTICE.

FOTO: NICK ONKEN.
Traducere și adaptare: Roxana Dobrită

Energizează-ți libidoul

Da, ai control total asupra propriei excitații

AM FOST ÎNVĂȚATE SĂ CREDEM CĂ DORINȚA SEXUALĂ e ceva ce apare spontan, făcându-te să ai chef de sex o dată, de două ori sau de cinci ori pe săptămână. Dar studii noi sugerează că libidoul tău e, de fapt, influențat de o serie de acceleratori (factori care îți declanșează excitația) și frâne (lucruri care pun apă pe focul pasiunii), care pot varia de la persoană la persoană. Folosește aceste sfaturi pentru a te încinge în ritmul pe care-l preferi și care e ideal pentru tine.

Pregătește-ți toate sistemele

Poate ai auzit și tu că libidoul tău e la cote maxime când ai 20 și 30 de ani. Fals! Vârsta chiar e doar un număr – de fapt, sănătatea ta fizică și mentală și relațiile sunt cele care fac dorința să fluctuieze. Asigură-te că ești în formă maximă din aceste puncte de vedere și vei continua să vrei sex pasional și nebun în toate decadele vieții tale.

Completează o listă fierbinte

Poate tu te exciți repede la o atingere senzuală, miros sau o fantezie, sau poate chiar la un limbaj murdar. Partenerul tău? Ar putea fi chiar opusul tău! Pune pe hârtie factorii care-ți declanșează excitația, apoi jucați-vă de-a „ți-o arăt pe a mea dacă mi-o arăți pe a ta".

Sărbătorește o #TBT

După cinci sau zece ani de relație, să te întorci la acea fază de „trebuie să te am acum" implică un pic de efort. Retrăiește acele emoții inițiale intense și erotice recreând prima voastră întâlnire.

Nu te judeca

Cel mai periculos ucigaș al cheflui de sex la femei? Să simți că ar trebui să faci mai mult sex decât faci. Când îți faci griji, creierul și trupul tău sunt mai predispuse la a-ți tăia cheful. Poți lupta cu chestia asta amintindu-ți că plăcerea ar trebui să fie măsura – nu e despre cât de des o faci, ci de cât de multă plăcere primești atunci când o faci.

Șterge linia de finish

În aceeași linie, nu mai crede că orgasmul e totul. Dacă în timp ce faci sex te gândești la cât de mult îți ia până ai orgasm, poți sfârși prin a-ți distrage atenția de la senzațiile grozave pe care le simți chiar și fără să ai orgasm. În loc să te cronometrezi, privește călătoria intimă ca pe adevărata răsplată, nu acele câteva secunde de la final.

— EMILY NAGOSKI, PH. D. ȘI AUTOARE A CĂRȚII *COME AS YOU ARE*

FĂ STRIPTEASE FĂRĂ SĂ TE SIMȚI RIDICOL

Ești în chiloți și sutien? Foarte bine! Acum fă așa:

1. Cu fața la iubitul tău, dă-ți ușor una din bretelele sutienului jos.
2. Întoarce-te, mângâie-ți spatele cu mâinile, după care desfă-ți sutienul.
3. Acoperă-ți sânii cu un braț, fă câțiva pași în spate către iubitul tău și lasă sutienul să cadă pe podea.
4. Apleacă-te languros și dă-ți ușor slipul jos. Când l-ai trecut de fund, aruncă o privire sexy iubitului tău, după care dă-l complet jos.

— DITA VON TEESE, DANSATOARE BURLESCĂ ȘI AUTOARE A CĂRȚII *BURLESQUE AND ART OF THE TEESE*

ȘI... CÂTIVA ȚIPI DESPRE CE E SEXY ÎN OCHII LOR

„Când o tipă e ea însăși – confortabilă, fără să-și facă griji de cum arată, cu părul dezordonat. Nu mă deranjează machiajul, dar nu ai nevoie de el în timpul sexului."
– RADU, 27

„Conversațiile intelectuale sunt sexy pentru că sunt sincere."
– STELIAN, 27

„Odată o tipă m-a acoperit cu frișcă de la gât la abdomen și apoi a lins-o. A fost atât de hot experiența!"
– PAUL, 27

CU DEGETUL PE BUTON

„Magia vibratorului The Womanizer Deluxe (219 dolari) stă în senzația de aspirare din jurul clitorisului – e secretul orgasmelor multiple!" – JAN

UNITATEA G

„Lady Bi (160 dolari) e grozav dacă vrei o circumferință generoasă. Faptul că mi-a stimulat în același timp și punctul G și clitorisul mi-a dat un orgasm adânc, pe care l-am simțit până în vârful degetelor de la picioare." – LAUREN

Jucării care te fac să simți lucruri de care nici nu știai că ești capabilă

Să lucrezi la un sex shop are o grămadă de avantaje – de exemplu, faptul că poți să testezi toate jucăriile noi. Aceste confesiuni electrice ale angajatelor Babeland merită cinci stele orgasmice.

CERCUL VIEȚII

„Inelul de penis Sir Richard's Elements e ușor de pus și dat jos, iar butoanele sunt ușor de ajustat și folosit, un lucru bun pentru o jucărie de care vă veți bucura amândoi." – CHRISTIE

SHOW DE VARIETĂȚI

„Cele 10 setări diferite ale vibratorului Tokidoki Swoop Bullet (39 dolari) înseamnă că pot mereu găsi ceva care se potrivește cu starea mea de spirit." – CY

DESCOPERIRE NOUĂ

„Sunt relativ nouă în lumea vibratoarelor, iar Toyfriend Smooth Choosy (119 dolari) mi-a dat opțiuni, ajutându-mă să-mi dau seama ce-mi place." – PHOEBE

TOATE DISPONIBILE PE *BABELAND.COM*

„E chiar grozav când o femeie îți spune exact ce-și dorește." – DAN, 27

„Când amândoi vă doriți enorm. Odată am parcat într-o pădure, lângă stradă, direct pe iarbă, doar pentru că voiam să o facem imediat. Ne-am mutat pe locurile din spate și am trecut la treabă. Au trecut câteva mașini pe lângă noi, dar nu ne-a păsat. A fost foarte fain." – TUDOR, 27

CEA MAI IMPORTANTĂ PIESĂ DE LENJERIE

„Signature Lace Low-Rise Thong de la Hanky Panky (20 dolari, *hankypanky.com*). Multe dintre noi trebuie să adoptăm o ținută profesională, dar dacă merg lunea la muncă purtând un slip colorat, e ca și cum am micul meu secret. Iar dacă seara mă prinde într-o situație sexy, e cu atât mai bine pentru că m-am simțit hot toată ziua."

– KIMMAY CALDWELL, EXPERT LENJERIE INTIMĂ LA *HURRAYKIMMAY.COM*

GHIDUL TĂU ÎN LUMEA BĂRBAȚILOR

manthropology

O MÂNĂ DE AJUTOR

BĂRBAȚII ALEG: MÂNA SAU PARTENERA?

Compania de jucării sexuale Tenga a realizat un sondaj pentru tinerii cu vârste cuprinse între 18 și 35 de ani ca să afle ce preferă atunci când vine vorba despre plăcere sexuală: masturbare sau o partidă hot cu partenera?

de Danielle Kam

19% spun că masturbarea le oferă mai multă plăcere

57% spun că sexul e mai plăcut

24% spun că ambele sunt la fel de satisfăcătoare

„Nu e visul oricărui bărbat să petreacă o noapte de pasiune cu o femeie pe care o iubește?” – Alex, 26

„Totul stă în stimularea vizuală și mentală. Ah, și îmi place să ne trezim goi unul lângă altul dimineața.” – Robert, 28

„Masturbarea și sexul sunt incomparabile după părerea mea. Bineînțeles că prefer să fiu cu o fată.” – Mihai, 24

69%

DINTRE BĂRBAȚII CARE AU COMUNICAT PRIN MESAJE CU ALTE FEMEI FIIND DEJA ÎNTR-O RELAȚIE SERIOASĂ, AU FĂCUT-O ÎN TIMP CE SE AFLAU ÎN ACEEAȘI CAMERĂ CU PARTENERA. HMM, DECI NU SUNTEM NEBUNE.

SURSĂ: SONDAJ ONLINE REALIZAT DE VICTORIA MILAN

FOTO: GETTY IMAGES (4), PR.
Traducere și adaptare: Teodora Tîrcă

TERITORIU STRĂIN

DE CE CAMERA TA ÎL ÎNGROZEȘTE UNEORI

77% dintre bărbați au făcut tot posibilul să scape de anumite obiecte ale partenerei după ce s-au mutat împreună, relatează un studiu recent realizat de HomeGoods. Mai jos, tipii mărturisesc ce piese de decor îi derutează mai mult decât mobila de la IKEA.

„Am văzut că prietena mea are niște borcane urâte prin casă. La ce folosesc? Dieică animale și le conservă în ele?" – IONUȚ, 29

„Acele poze cu „«Live Laugh Love» scris pe ele. Eu nu înțeleg ce vor să zică: toți suntem vii și facem lucrurile astea fără să ne amintească cineva." – CĂTĂLIN, 30

„Soția mea ține un umeraș pentru haine în afara șifonierului. Cine face asta?" – FLAVIU, 32

„Urâsc săculeții ăia care au niște frunze uscate în ei și miros ciudat. Nu le înțeleg rostul..." – ANDREI, 30

„Prietena mea are o păpușă pe care a primit-o când era mică. Uneori o mută în alt loc și mi se pare că se holbează la noi când facem sex." – COSMIN, 27

LOOK NOU

DE CE BĂRBAȚII NU OBSERVĂ NICIODATĂ CĂ ȚI-AI SCHIMBAT COAFURA

Nu e vina noastră, pe bune. Noi dăm vina pe regula procentului de 15%, care susține că dacă îți tai mai puțin de 15% din păr, creierul masculin nu va înregistra o schimbare. Regula e valabilă și pentru schimbările subtile de culoare. Nu o spunem noi, ci știința!

Acum, serios vorbind, există cercetări științifice în spatele incapacității noastre de a observa noul tău breton pe o parte. Așadar, cel care observă (adică prietenul tău) eșuează în a percepe o alterare a unui stimul vizual dacă schimbarea nu s-a efectuat sub ochii săi (cu alte cuvinte, nu te-a însoțit la salon). De aceea pleci de acasă brunetă, te întorci cu ombre, iar noi ne holbăm la tine ca la un poster cu Magic Eye. Chiar vrem să-ți vedem noua frezăr, dar... pur și simplu nu putem.

Acestea fiind zise, dacă ai depășit limita procentului de 15% sau te întorci acasă arătând ca una dintre fetele Power Puff și nu spui nimic despre asta, presupunem că nu vrei să ne dăm cu părerea. Până ce nu ne dai verde la comentarii, vom rămâne la cea mai sigură replică: „Aia e o rochie nouă? Îți vine foarte bine".

— David Walters

THE LOVE COACH

5 ÎNTÂLNIRI CARE VĂ APROPIE

Scăpați de plictiseala pub-urilor cu aceste idei de întâlniri pline de aventură, propuse de expertul nostru în dating, **Matthew Hussey**.

ÎNCERCAȚI O „ESCAPE ROOM"
Nu, nu este un loc pentru practici BDSM. E un joc răspândit peste tot în lume, care presupune să rezolvi tot felul de ghicitori pentru a putea ieși dintr-o cameră încuiată. Veți învăța mai multe unul despre celălalt în această oră de suspans decât în luni de conversații la cină.

LUAȚI LECȚII DE GĂTIT
Învățarea unei noi abilități vă forțează să fiți prezenți, focusați, dar și să vă amuzați împreună, ceea ce vă întărește legătura.

FACEȚI O PLIMBARE CU MAȘINA
O plimbare lungă cu mașina înseamnă mai puțin contact vizual, ceea ce vă ajută să vă deschideți mai mult, iar faptul că vă îndreptați în aceeași direcție vă face mai dispuși să vă puneți de acord. În plus, e un fel de antrenament pentru o vacanță împreună.

DESCOPERIȚI-VĂ CARTIERUL
El: „Unde vrei să mergi?". Tu: „Nu știu. Hai să ne plimbăm". Plimbările fără o țintă concretă vă scapă de presiunea unei „întâlniri cool" și vă permit să vă bucurați de moment.

MERGEȚI LA UN CONCERT
Să fredonați un refren împreună e un moment pe care nu-l veți uita. Puteți să vă amintiți ce v-a plăcut la acest concert în drum spre casă, dar și în alte momente din viitor.

NE PLACE MULT ARIANA

ÎNAINTE DE A-ȘI ÎNCEPE TURNEUL MONDIAL, *DANGEROUS WOMAN*, MEGASTARUL ARIANA GRANDE A STAT DE VORBĂ CU COSMO ÎNTR-UN INTERVIU INTIM, UNDE NICIUN SUBIECT NU A FOST PREA SENSIBIL PENTRU A FI DISCUTAT.

DE KYLE BUCHANAN
FOTOGRAFII DE ERIC RAY DAVIDSON
STILISM DE AYA KANAI

Traducere și adaptare: Roxana Dobrită

”

reau ca interviul ăsta să fie ca o petrecere în pijamale”, îmi spune Ariana Grande în timp ce-mi oferă un bol cu popcorn. Suntem în studio-ul din Beverly Hills unde a lucrat la cel de-al patrulea album și înainte să ne începem așa-zisa petrecere în pijamale, mă prezintă micului ei anturaj, care include și un rapper timid, cu șapcă, care stătea într-un colț. „El e Malcolm”, îmi spune ea, luminându-i-se ochii. Poate îl cunoști după numele de scenă, Mac Miller. E un bun prieten de-al Arianei, cel alături de care și-a lansat primul ei hit, *The Way*, iar recent și-au upgradat relația de la una platonică la una oficială. Dar deși au devenit practic inseparabili, nici măcar iubiții nu pot să participe la genul ăsta de discuție.

CA SĂ-TI IASĂ COADA DE CAL ELEGANTĂ A ARIANEI, FOLOSEȘTE GARNIER FRUCTIS STYLE SMOOTH BLOW DRY ANTI-FRIZZ CREAM PE RĂDĂCINILE UMEDE ALE PĂRULUI (TE SCAPĂ DE EFECTUL DE PĂR ELECTRIZAT), ÎNAINTE DE A-L USCA.

„Nu avem voie să avem audiență, nu-i așa?” mă întreabă ea, dându-i afară din cameră pe Mac și pe ceilalți prieteni ai ei, după care ne cuibărim pe canapea, pregătindu-ne pentru câteva ore de conversație sinceră. „Ar trebui să fim doar noi.”

Se pare că și două persoane sunt suficiente atunci când ai atâtea de povestit ca Ariana. Și-a construit o carieră pe care orice artist o invidiază: Cel de-al treilea album al său, *Dangerous Woman*, a fost monstrous de bun, generând mai multe hituri, printre care și senzualul *Side to Side*. (Tocmai a început turneul mondial de promovare.) Tânăra de 23 de ani și-a făcut timp și pentru o apariție de senzație în cadrul Saturday Night Live – vai, cum a imitat-o pe Jennifer Lawrence! – și a dat totul atunci când a interpretat-o pe tocilara Penny în producția NBC Hairspray Live!, un proiect atât de drag ei că acum e îmbrăcată într-un hanorac XXL pe care scrie Harvey, pe care l-a primit de la Harvey Fierstein, vedeta show-ului. A înregistrat și piesa de pe genericul filmului *Beauty and the Beast*. Ce mare scofală. E important pentru fostul star Nickelodeon să demonstreze că e mai mult decât o vedetă pop cu coadă de cal. „De multe ori, atunci când femeile au o viziune și sunt puternice, și și folosesc vocea, sunt catalogate drept dive sau răutăcioase, iar asta nu e drept”, spune ea. „Poți să fii și puternic,

Top și pantaloni scurți, 3.1 Phillip Lim. Cercei și colier, Mimi So. Inele, Sainte Jewelry

și prietenos. Nu trebuie să fii un singur lucru, știi? Poate să-ți placă și să citești o carte și să faci sex." Ca să-mi dovedească, îmi arată un tablou cu o femeie samurai de pe perete. Tipa are tot coadă de cal, plus o sabie – în mod clar exemplifică brandul de feminitate puternic al Arianei.

E greu de crezut că ești la cel de-al treilea turneu mondial. Cum te simți în legătură cu asta?

E foarte incitant! Dangerous Woman e una din piesele mele preferate. A trebuit să mă lupt să fie primul single lansat. Le-am spus, „Asta o să mă împlinească. Asta vreau să spun în momentul ăsta. Mă maturizez, încep să am încredere în mine." A fost un fel de imn personal care spune că femeile pot să facă ce vor.

E și destul de sexual – porți lenjerie intimă în videoclip...

Am făcut pași mici în procesul de exprimare vizuală a propriei sexualități. Sunt unde trebuie acum, dar în același timp am 23 de ani, știi? Mai am multe de învățat, dar e grozav că sunt în punctul unde pot să mă distrez cu chestia asta și nu cred că mă face un model mai puțin de urmat. Cred că mă face sinceră!

Crezi că încrederea în propria sexualitate e crucială când vine vorba de succesul în carieră?

Ți se urmărește fiecare pas dacă alegi să mergi pe drumul ăsta, dar sunt mândră de mine că am îmbrățișat aspectul ăsta și din punct de vedere artistic. Mă felicit și pentru că am păstrat scena aia drăguță cu fundul meu din videoclipul *Dangerous Woman*! Când editam, Nev, regizorul, mi-a zis, „Într-o zi o să fii foarte tristă pentru că nu ai păstrat și scena asta." I-am zis, „Nev, când o să am 95 de ani, unghiul ăsta o să fie înrămat deasupra șemineului." Nu mă definește sexualitatea mea. Sunt în continuare o persoană iubitoare și bună – nu cred că lucrurile astea

Jachetă, Jeremy Scott. Sutien din piele, Rubin Singer. Căști, Gasoline Glamour.

Hairstyle: Christopher Appleton, The Wall Group. Makeup: Daniel Chinchilla, danielchinchilla.com. Manichiură: Natalie Minerva, Nail Swag. Producție: First Shot Productions.

nu mai contează doar pentru că mi-am arătat fundul într-un videoclip. Sunt o persoană OK – și am un fund simpatic. Situația cu care ne confruntăm noi, femeile, în momentul ăsta e oribilă. Îmi pare rău de fetele care merg la școală îmbrăcate în fuste scurte și li se spune că o caută cu lumânarea doar pentru că le place să-și arate picioarele.

Schimbând subiectul: ai avut câțiva iubiți destul de celebri; acum ești cu Mac. Care e cea mai mare diferență între Ariana cea single și Ariana cea cuplată?

Nu una mare. Nu am privit niciodată iubirea ca pe ceva de care aveam nevoie ca să mă completeze. Aș vrea să fiu eu completă în primul rând și să mă îndrăgostesc de cineva care e și el complet. Sigur, poți să fii complet obsedat de persoana cu care ești, dar vreau să mă simt eu însămi 100% ca să pot să-l iubesc pe celălalt mai bine.

Fostele relații te-au învățat vreun lucru important?

Mereu pun sentimentele celorlalți înaintea alor mele. Emoțional, chestia asta mă făcea varză și-mi seca toată energia. Am învățat să echilibrez chestia asta – să fiu o parteneră iubitoare, dar în același timp să am și grijă de mine. Oamenii uită de iubirea de sine atunci când se îndrăgostesc. Cred că amândouă sunt la fel de importante.

Îl știi pe Mac de multă vreme, nu-i așa?

L-am cunoscut când aveam 19 ani. De la bun început ne-am iubit, adorat și respectat, ba chiar dinainte să ne cunoaștem, pentru că amândurora ne plăcea ce făcea celălalt. Cu toate acestea, nu eram deloc pregătiți să fim împreună. A fost doar o chestie de sincronizare. Amândoi am avut nevoie să experimentăm, dar iubirea a fost acolo în tot acest timp. Au fost momente de-a lungul timpului când mă suna și-i spuneam că sunt stresată sau copleșită sau deprimată și o suna pe mama mea. Au fost și momente când el era foarte trist și lipsit de poftă de viață – acum mai mulți ani – și eu veneam și aveam grijă de el, pentru că ne iubim în primul rând ca prieteni foarte buni.

Și cum ați știut că era momentul potrivit?

Ce pot să zic, universul. Ne-a tras de urechi și ne-a adus pe calea corectă.

Și restul lumii știa de dinainte că voi sunteți sorțiți să fiți împreună?

Ah, da. Familiile noastre au știut în tot acest timp. El a văzut o copertă de revistă cu mine acum patru sau cinci ani și i-a zis mamei sale că eu sunt aleasa. Cât de drăguță e chestia asta? Nici măcar nu începuserăm să vorbim la vremea respectivă.

Hai să vorbim un pic despre SNL. Ți-a ieșit grozav!

SNL a fost cea mai tare experiență din viața mea. Ador să pot să fac mișto de mine. Ador să pot să-mi pun diverse măști. Ador să cânt, desigur, dar cred că să poți să-i faci pe cei din jur să râdă și să simtă că nu trebuie să ia totul atât de în serios e și mai mișto.

Cum s-a întâmplat sketch-ul cu Jennifer Lawrence?

M-au întrebat dacă știu să o imit pe J. Law. Le-am zis că habar n-am, dar că pot să încerc. Nu știam dacă sunt capabilă! Atunci am încercat prima dată. Cred că i-a plăcut – cel puțin eu așa am auzit.

Cred că e mai puțină presiune atunci când lucrezi în grup, ca în cazul SNL sau Hairspray, decât atunci când toate privirile sunt ațintite asupra ta.

E o escapadă – o vacanță mentală de la un job care uneori e atât de incredibil de egocentrist, dacă mă înțelegi. Îmi place să fac muzică, dar e un cu totul alt gen de împlinire atunci când munceșți să spui o poveste alături de o sută de alți oameni, când ești parte dintr-un peisaj mai mare. Eu am început pe Broadway. Iar înainte de asta mă găseai lângă scena celor de la Jersey Boys cu o cariocă neagră în mână, implorându-i să-mi dea un autograf.

Foarte mulți artiști încep să facă și alte lucruri – își scot colecții de modă, un parfum... Te consideri o femeie de afaceri?

Multă vreme nu mi-a păsat de latura business a acestei industrii. Mă îngropam în muzică, spunându-le tuturor să mă trezească doar atunci când trebuie să cânt. În ultimii doi ani am început să am un soi de înțelegere mai aprofundată și a acestei laturi. Acum pot să spun cu încredere că-mi conduc afacerea de la cap la coadă.

E mult – de ce e atât de important pentru tine să fii șefa?

Mi-am dat seama că nu e ok să pui totul în mâinile altcuiva, pentru că dacă vreau să fac artă, atunci trebuie să-mi pese și de cum va fi reprezentată această artă. Trebuie să mă gândesc la toate, și nu mi-am dat seama că ăsta e un job full-time. Acum sunt la conducere și mă simt grozav.

UN SINCER BRAVO PENTRU FEMEILE PUTERNICE

Arianei îi place să susțină și să încurajeze femeile din viața ei.

DESPRE MAMA EI

„Mama conduce o companie care creează echipamente de comunicare marină. Că tot vorbeam de femei puternice! Am învățat despre standardele duble cu care se confruntă femeile urmărind-o pe ea. E cel mai mare susținător al meu, dar dacă i-aș spune azi că vreau să renunț la muzică, probabil mi-ar propune să mă înveț e cum să fiu ingineră sau ceva de genul."

DESPRE NICKI MINAJ

„Câte lucruri aș face pentru fata asta! O ador ca artistă, iar ca om și mai mult. E o tipă sinceră. Pot să-i povestesc despre orice, e mereu gata să mă asculte."

DESPRE MADONNA

„Am cel mai mare respect pentru femeia asta. O iubesc din tot sufletul și nu doar pentru că a reușit să reziste în ciuda atacurilor constante și a tuturor prostiilor cu care a fost nevoită să se confrunte de-a lungul timpului sau pentru că sunt obsedată de toată discografia ei. Mă inspiră atât de mult curajul și puterea ei. Mă uit la ea și nu mi-e frică să fiu puternică."

COSMO QUIZ

Ariana Grande Butera

Nickname: Ari

Ce mă excită:
Inteligența, un fund bombat, simțul umorului, sinceritatea și să știi cine e Kristin Chenoweth.

Locul meu fericit:
Farmacia

As vrea să joc în remake-ul filmului:
Little shop of horrors/ Gypsy

După părerea mea, o petrecere nu e completă fără:
conversații interesante

Mi-e frică de:
Mike Pence

Cocktailul meu preferat:
Hot toddy (e bun pentru gât)

Tipa de care-mi place în momentul ăsta:
Jennifer Hudson

Cel mai mult îmi place să o imit pe:
a. Jennifer Lawrence
b. Britney Spears
c. Céline Dion
d. Shakira

Ultimul lucru pe care l-am căutat pe Google:
La ce oră e răsăritul?

Jachetă și pantaloni scurți, Philipp Plein. Ochelari de soare, Miu Miu. Cercei, H.Stern. Inele, Sainte Jewelry.

FOTO: Eric Ray Davidson, Gulver/Getty Images (4), Encyclopedia Shutterstock, Stern, Any Kind x Hatchfe, Christopher Polk/Getty Images for Clive Davis/Pre-GRAMMY Gala, Jamesmichelson.com, Marechural x Tattoo Tattoo, Yat Seng Productie, First Shot Productions.

Day DREAMER

Influențe retro și elemente ultra-feminine devin detalii-cheie ale unei siluete romantico-minimaliste, reprezentată suav, într-o notă neutră.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ

Body din poliamidă, Lia Aram; rochie din viscoză, Pas du Tout; choker din piele, Aldo; choker din viscoză și mătase, Murmur; pălărie din rafie și mocasini din piele velur, ambele H&M (în toate fotografiile).

Body din viscoză, Murmur; choker din piele, Aldo; ciorapi cu bandă adezivă Falke.

Body din poliamidă, Lia Aram; bustieră din viscoză, Murmur; pantaloni din croşet, Almaz.

Body din poliamidă, Lia Aram; corset din bumbac, Manon Chemise; choker din piele, Aldo; choker din viscoză și mătase, Murmur.

Corset din bumbac, Manon Chemise; salopetă din bumbac și choker din viscoză și mătase, ambele Murmur; choker din piele, Aldo.

Top din bumbac, Manon Chemise; choker din piele, Aldo.

Body din poliamidă, Lia Aram; salopetă din voal de mătase, Pas du Tout; ochelari de vedere, H&M.

Model: Ami F/One Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production

LUST FOR LOVE

Mizează pe sclipiri prețioase, care învăluie într-o aură de mister chiar și cele mai cuminți apariții cu alură romantică. Creionează un look contrastant prin jocuri de transparențe și accente edgy.

FOTOGRAFII DE TIBI CLENCI STYLING: AMIR DOBOȘ

Top din tul de mătase cu aplicații LouLou the Brand; sutien și chilot din mătase, ambele Ludique; sort din poliamidă, H&M; choker din piele cu aplicații, Aldo; jambiere din piele, Almaiz; sosete din poliamidă, Mango și sandale din piele, Il Passo (în toate fotografiile).

Rochie din tafta și voal de mătase cu aplicații, LouLou the Brand.

Bluză din tul de mătase cu aplicații din pietre și paiete, Louisa the Brand; sutien din mătase și ciorapi plasă, ambele Ludique.

Rochie din voal de mătase cu aplicații metalice și pene, Manuri; sutien din viscoză și mătase, Murmur; choker din piele și aplicații, Aldo; jambiere din piele, Almaz.

Rochie din dantelă cu aplicații din mărgele, Cristina Săvulescu; sutien din viscoză și mătase, Murmur.

Rochie din voal de mătase cu aplicații, LouLou the Brand; șort din mătase cu inserții din dantelă, Pas du Tout.

Rochie din mătase și viscoză, Simona Semen; cordon din piele, COS; chilot din mătase, Ludique.

Rochie din tul de mătase cu aplicații integral de mărgele, Cristina Săvulescu.

Rochie din mătase și tul din mătase, Loulou The Brand; chilot din mătase și ciorapi din plasă, ambele Ludique.

Model: Vanesa Tiron/ One Models
Machiaj: Jenny Matea
Coafură: Adonis Enache
Producție: Allure Production
Fotografiile au fost realizate în incinta locației Vila 23 Snagov. Mulțumim pentru sprijinul acordat.

Vrei să simți adevărata stare de bine?

Vrei să îți regăsești armonia interioară?

Intră pe www.cocorspahotel.ro , rezervă-ți ACUM minivacanța de 1 Mai la Cocor Spa Hotel din Neptun Olimp!
Doar la Cocor Spa regăsești tradiția terapiilor naturale îmbinate cu cele mai senzoriale ritualuri de wellness inspirate din culturi orientale!

Vino să-ți răsfeți simțurile în sanctuarul Cocor Spa!

COCOR
SPA | HOTEL

REZERVĂRI la 0758 046 702; 0758 046 741 reservation@cocorspahotel.ro www.cocorspahotel.ro

SUPERBODY

MEREU ÎN FORMĂ, ÎNTOTDEAUNA HOT!

EXERCIȚII PENTRU SEX MAI BUN

UN ACCESORIU, ȘASE MIȘCĂRI, MAI MULTĂ ACȚIUNE ÎN PAT! ACEST PROGRAM FĂCUT CU ROLA DE SPUMĂ ÎȚI VA CREȘTE FLEXIBILITATEA ȘI-TI VA TONIFIA EXACT ACEI MUȘCHI SEXY DESPRE CARE NICI NU ȘTIAI CĂ EXISTĂ!

DE: DANIELLE MCNALLY
FOTO: NATHANIEL WELCH

MAI FLEXIBILĂ, FĂRĂ CELULITĂ, TRASĂ PRIN INEL... Sunt cuvintele acelea cu care ți-ar plăcea să te descrii de fiecare dată când te privești dezbrăcată în oglindă — sau mai ales când te privește el din pat. Ei bine, această rolă de spumă, pe cât de simplu arată, pe atât de eficient te poate ajuta să te simți bine în pielea ta exact în aceste momente. „Stresul poate deshidrata ca un burete țesutul conjunctiv. Exercițiile cu rola de spumă intensifică circulația sângelui – hidratând și flexibilizând țesuturile, la fel ca atunci când un burete absoarbe apă", explică Lauren Roxburgh, autoarea cărții Taller, Slimmer, Younger și cea care îți și exemplifică exercițiile „magice" în imagini. Dacă mai vrei un factor motivant ca să te apuci chiar acum de aceste exerciții, gândește-te așa: șolduri și picioare flexibile înseamnă, de fapt, să te simți mult mai confortabil, să nu faci vreun cârcel sau chiar vreo luxație dacă vrei să abordezi cu iubitul tău niște poziții sexuale mai complicate. Mai mult, niște articulații dezmorțite înseamnă și niște mișcări mai sexy. Acum ai putea, de pildă, să-i faci iubitului numărul acela de striptease pe care l-ai tot amânat. Bine, nu chiar acum. Fă aceste exerciții mai întâi — de câteva ori pe săptămână. Vei simți diferența. La fel și partenerul tău!

Bustieră, Fabletics, modele similare pe *fabletics.com*. Colanți, Michi, *michiny.com*. Pantofi sport, Nike, *nike.com*.

REPETĂRI

Fiecare mișcare trebuie repetată de **8-10 ori** (pe fiecare parte, când exercițiul o cere). Dacă vrei rezultate mai evidente, odihnește-te un minut și reia exercițiul.

1 ȘOLDURI ▲

Stai pe partea dreaptă, cu piciorul drept întins, iar cel stâng flexat, cu talpa pe podea, în fața ta. Sprijină-te pe brațul drept. Ridică bazinul și așază rola dedesubt, perpendicular pe poziția corpului tău. Inspiră și trage șoldul drept spre cot, astfel încât rola să se miște în jos pe picior. Expiră și fă mișcarea invers, pentru ca rola să revină în poziția inițială. Repetă pe șoldul stâng.

MAI ÎNALTĂ **Vei avea o poziție mai dreaptă și te vei simți puțin mai înaltă, pentru că aceste exerciții înlătură presiunea de la nivelul bazinului. Implicit, oasele picioarelor stau într-o poziție verticală perfectă. Astfel, Lauren susține că este cu 3,8 cm mai înaltă datorită acestor exerciții.**

2 BAZIN ▼

Așază-te pe burtă, sprijinindu-te pe brațe, cu picioarele ușor depărtate și flexate. Pune rola sub picioare, puțin mai sus de genunchi, perpendicular pe poziția corpului. Cu genunchii îndoiți, apropie picioarele. Trage aer în piept și lasă-ți greutatea în partea inferioară a corpului, ca să împingi rola până în zona pubisului. Expiră și inversează mișcarea.

TE DEZMORȚEȘTE **Dacă ești fanul exercițiilor cardio, atunci asta o să-ți placă. „În coapse se adună multă tensiune. Mai ales în cazul alergătorilor și al cicliștilor", spune Roxburgh. Tensiunea aceasta se reverberează în zona bazinului. La fel cum statul prea mult la birou poate duce în timp la un blocaj la acest nivel. Acest exercițiu te va ajuta să contracarezi efectul și să-ți impresionezi iubitul cu niște unduiri de neuitat.**

4 SPATELE COAPSELOR

Vorbim de „biceps femoris", adică exact mușchii aceia de care ai uitat, acoperiți de celulită, chiar sub linia fundului. Întinde picioarele în față și ține mâinile în spate, sprijinindu-te în palme, cu degetele răsfirate. Așază rola sub picioare, puțin mai sus de genunchi. Inspiră, împingând greutatea corpului înainte, astfel încât rola să-ți alunece până sub linia posteriorului. Expiră și inversează mișcarea, pentru a aduce rola înapoi.

COMBATE CELULITA! Acest exercițiu poate ajuta la netezirea pielii în zona cea mai afectată de celulită. „Grăsime care iese prin țesutul conjunctiv slăbit. Asta este celulita", explică Roxburgh. „Cu această mișcare, ajuți la restructurarea țesutului, celulita devenind astfel mult mai puțin vizibilă." Orice mică diferență vei observa și îți va crește încrederea în tine.

3 NOTA PATRU

Așază-te pe rolă, sprijinindu-te în palma dreaptă dusă în spate, cu degetele răsfirate. Îndoaie genunchiul stâng și pune glezna stângă pe piciorul drept, apăsând cu mâna dreaptă pe genunchiul stâng. Trece-ți ușor greutatea pe șoldul stâng, descriind mici cercuri. Repetă, mutându-te pe celălalt șold.

VEI STA MAI BINE DEASUPRA LUI! Acest exercițiu este folositor în special pentru a încerca niște mișcări noi în dormitor. Roxburgh spune că ajută mai ales la mobilitatea coapselor (gândește-te la poziția "vulturul pe canapea", care-ți va fi acum mult mai accesibilă — stai în picioare la marginea patului sau a canapelei, cu picioarele larg deschise, iar el te penetrează din față, stând în picioare). Un alt efect este detensionarea zonei lombare, adică niște unduiri ale coloanei vertebrale mult mai sexy *(utile pentru a-ți găsi mai ușor punctul G în poziția pivotantă – „Cowgirl").*

5 COAPSELE INTERIOARE

Stai pe burtă, cu picioarele întinse, sprijinindu-te pe vârfurile degetelor de la picioare. De data aceasta, așază rola în stânga, paralelă cu corpul tău (nu perpendicular, ca la exercițiile de până acum) și flexează picioarul stâng deasupra ei. Inspiră, aducându-ți greutatea corpului pe partea stângă, astfel încât rola să se miște pe coapsa interioară până spre pelvis. Expiră și inversează mișcarea, pentru a aduce rola în poziția inițială. Repetă exercițiul pe partea dreaptă.

DIN CE ÎN CE MAI SEXY Principalele beneficii ale acestui exercițiu sunt flexibilizarea coapselor interioare și tonifierea abdomenului. Asta pentru că tot timpul ești în poziția „planșă". De exercițiul fizic cunoscut sub acest nume vorbim, nu de vreo poziție sexuală!

BONUS MOVE: EXERCIȚIILE KEGEL!

Încheie această sesiune de exerciții pentru nopți mai hot cu niște fitness sexy pentru mușchii vaginului. Așază-te picior peste picior pe rola de spumă, cu ochii închiși. Apoi, fără a te folosi de mușchii fesieri sau cei abdominali, contractă mușchiul pubococcigian (cel de care te folosești atunci când te abții să urinezi) și menține contracția câteva secunde. Relaxează-te. Repetă de 10 ori.

5 OSUL SACRAL

Stai pe spate și așază rola sub tine, în zona lombară, perpendiculară pe poziția corpului. Ține rola de capete și îndoaie genunchii, ridicându-i până deasupra șoldurilor. Inspiră, aducând genunchii spre dreapta. Revino în poziția inițială, apoi expiră, coborând genunchii spre stânga.

MAI MULTĂ ENERGIE Această mișcare este foarte bună pentru zona lombară și nu numai. „Răsucirile ajută la o mai bună digestie, ceea ce, desigur, te face să te simți mai ușoară și mai sexy", spune Roxburgh. Mai mult decât atât, având corpul în poziție înclinată, cu capul mai jos decât restul trupului, sângele îți va oxigena mai bine creierul, dar și tenul, dându-ți acea strălucire sănătoasă.

Tradusere și adaptare: Ioana Avram

POATE PREA MULT SOMN SĂ-TI FACĂ RĂU?

Cu toții am auzit de standardul de 8 ore de somn pe noapte, dar cifra asta poate varia în funcție de persoană. „Potrivit Academiei Americane de Medină a Somnului și Societății SleepResearch, adulții cu vârste cuprinse între 18 și 60 de ani ar trebui să doarmă cel puțin 7 ore pe noapte, pentru a-și menține sănătatea generală", spune Dr. Alexandra Villapol, specializată în medicină internă. Alți specialiști recomandă 9 ore de somn, în funcție de starea generală a organismului. Cu excepția cazului în care te recuperezi după o boală sau o privare de somn, să dormi mai mult de 9 ore este considerat exces. E OK să lenevești în pat în weekend, după o săptămână grea de muncă, dar dacă ajungi la concluzia că obișnuiești să dormi mai mult de 9 ore și că te trezești tot cu senzația de oboseală, s-ar putea să fie nevoie să faci mai multe investigații. Dr. Villapol avertizează că excesul de somn poate fi unul dintre simptomele unor afecțiuni precum depresia sau hipersomnolența. Unele studii corelează excesul de somn cu boli grave precum obezitate, diabet, boli de inimă (care duc la infarct). „Dacă observi că ai frecvent probleme cu somnul, fie că dormi prea mult sau prea puțin, mergi la un specialist pentru o evaluare generală", recomandă medicul.

CELE MAI DĂUNĂTOARE OBICEIURI DE DORMIT

Înainte să dai vina pe insomnie, încearcă mai întâi să elimini aceste obiceiuri rele.

1 Iei gustări înainte de ora culcării. Stomacului tău îi la între 2 și 4 ore să digere alimentele solide. Mâncarea și alcoolul inainte de somn pot cauza insomnie, indigestie și arsuri la stomac.

2 Bei cafea seara. Cofeina nu se elimină din organism atât de rapid precum credem. De exemplu, dacă bei un espresso (90 mg de cofeină) la ora 15, s-ar putea ca la ora 22 să mai ai încă 45 de mg de cofeină în sistem. De aceea e bine să bei cafea doar dimineața.

3 Butonezi pe telefon. Gadgeturile cu ecrane luminate emit acea lumină albastră, care întreupe secreția naturală de melatonină a organismului, esențială pentru un ciclu de somn sănătos. Scrollingul pe telefon determină și activarea adrenalinei, care îți ține creierul „în priză", lucru ce te împiedică să adormi.

ESTE NECESAR SĂ IAU PILULE CONTRACEPTIVE HORMONALE ÎN FIECARE ZI...

Sau pot să mă bazez doar pe contracepția de urgență atunci când e cazul?

Înghițirea frecventă a contracepției de urgență nu reprezintă o amenințare pentru sănătatea ta, dar pentru că aceasta se bazează pe hormoni sintetici care determină apariția sângerării menstruale, este posibil ca ciclul tău menstrual normal să sufere modificări. Asta înseamnă că îți va fi mai dificil să îți dai seama dacă o sângerare este normală sau este doar indusă de contracepția de urgență. Nu vei mai ști cu siguranță când ovulezi, o confuzie care poate mări riscul unei sarcini nedorite. O altă variantă este contracepția locală, care presupune inserarea unui ovul în vagin înainte de contactul sexual, metodă care reduce riscul unei sarcini, dar - atenție! - nu îl suprimă în totalitate. Orice metodă de contracepție ai alege, asigură-te că ești bine informată asupra eficacității acesteia!

FOTO: NICK ONKEN. Traducere și adaptare: Teodora Tică

Contracept-M® se pliază pe nevoia ta de independență și control.
Contracept-M® este contraceptivul local pe care poți să-l folosești oricând dorești.
Află mai mult pe **www.contracept-m.ro**

Puterea mea de a alege.

Contracept-M® ovule
18,9 mg Clorură de benzalconiu
Contracept-M® este indicat pentru contracepție locală. Această metodă reduce considerabil riscul sarcinii fără a-l suprima însă total: eficacitatea este cu atât mai mare, cu cât se respectă modul de utilizare. Metoda contraceptivă este indicată pentru femeile aflate în perioada sexuală activă.

Cum să utilizați Contracept-M®
Utilizați intotdeauna acest medicament exact așa cum v-a spus medicul sau farmacistul. Discutați cu medicul dumneavoastră sau cu farmacistul dacă nu sunteți sigură. Ovulul se introduce profund intravaginal, cu 5-10 minute înainte de raportul sexual cu pacienta în decubit dorsal, pentru a asigura dizolvarea optimă a substanței active.
Protecția contraceptivă este asigurată timp de aproximativ 4 ore. În cazul unui nou contact sexual se utilizează un alt ovul. Toaleta externă, imediat după raportul sexual, se face numai cu apă (nu se utilizează săpun, deoarece reduce efectul spermicid). Dacă ovulul s-a topit datorită căldurii, se recomandă a se păstra la frigider (2°C - 8°C). Ovulul va reveni la forma inițială, fără nicio modificare a proprietăților medicamentului.

Acest medicament se eliberează fără prescripție medicală. Se recomandă citirea cu atenție a prospectului sau a informațiilor de pe ambalaj.
Dacă apar manifestări neplăcute, adresați-vă medicului sau farmacistului. Pentru mesaje de siguranță și informații medicale puteți trimite e-mail la **office@magistracc.com** sau sunați la **0241.634.742.**
Viza de publicitate nr. 1434 /13.01.2017

AVON ÎȚI SĂRBĂTOREȘTE FRUMUSEȚEA ÎN FIECARE ZI, DE 20 DE ANI!

Aniversarea celor 20 de ani de AVON în România este sărbătoarea ta. Ne mândrim să fim lideri în frumusețe, iar acest lucru ți se datorează. Curiozitatea cu care răsfoiești fiecare ediție a Broșurii noastre, grija pe care o arăți deopotrivă pentru frumusețe și pentru sănătate, curajul cu care lupți pentru visurile tale sunt doar câteva dintre lucrurile care ne-au inspirat în tot acest timp și pe care le păstrăm în continuare ca reper în tot ceea ce facem.

Prin produsele tale preferate îți sărbătorim frumusețea, pasiunea și ambiția în fiecare zi, de 20 de ani, iar prin campaniile noastre sociale ne respectăm promisiunea de a lupta alături de tine împotriva cancerului la sân și violenței domestice.

Dacă o aniversare este întotdeauna despre surprize, cadouri și multă bucurie, de ziua noastră schimbăm regulile: nu primim cadouri, ci le oferim. TU ești vedeta acestui an și te invităm să te bucuri din plin de surprizele pe care ți le pregătim în Broșura AVON și pe avon.ro.

KERACNYL, SOLUȚIA TENULUI CU IMPERFECȚIUNI

Provocată de bacteriile P. acnes, ce se unesc în colonii și formează un biofilm rezistent la tratamente, acneea necesită îngrijire corespunzătoare și specializată.

Laboratoarele dermatologice Ducray au descoperit singurul ingredient activ 100% natural cu efect țintit asupra biofilmului produs de acnee – inovația brevetată Myrtacine.

Gama Keracnyl conține produse dedicate tuturor tipurilor de ten cu tendință acneică: exces de sebum, puncte negre și/sau roșii inflamate, cu sau fără tratament medicamentos.

Keracnyl PP are acțiune eficientă asupra cosurilor în 7 zile (dovedită clinic*) și reduce semnele persistente. De asemenea, are efect antiinflamator ce optimizează și îmbunătățește toleranța pielii la tratamentele anti-acneice, fiind numărul 1 în Franța pe îngrijirea antiseboreică. Contine Myrtacine și vitamina PP. Are o putere mare de hidratare și, din acest motiv, este o bază excelentă pentru machiaj. Preț: 60 lei

* Favorizează reducerea leziunilor acneice. Studiu clinic și biometrologic sub control dermatologic. 20 de subiecți cu piele cu tendință acneică. Aplicare de 2 ori pe zi timp de 28 de zile.

MR. PICH, CEL MAI COOL ȘI URBAN PICI

Îți dorești să crești un copil sigur pe sine, încrezător, care să se simtă bine cu el însuși și confortabil în fiecare zi, deoarece știi că numai astfel va fi adultul de care vei fi mândră în anii ce urmează. Hainele sunt o prelungire a personalității, de aceea trebuie alese cu grijă, pentru că adultul de mâine se construiește de azi. Nu prin orice fel de haine, ci oferindu-i celui mic variante care să-l ajute să-și contureze stilul care i se potrivește. Mr. Pich oferă o experiență unică, susținând și respectând dificila misiune a mamelor printr-o selecție atentă de haine urban-chic care se adaptează la personalitatea unică a fiecărui copil. Printr-un raport corect calitate/preț, design chic și material premium, Mr. Pich pune în hainele și accesoriile sale întreaga dragoste a părinților pentru copii, oferind astfel ținute ce aduc bucurie și scriu povești de neuitat.

DESCOPERĂ NOUA COLECȚIE MICHAEL KORS

Noua colecție de primăvară-vară Michael Kors ne încântă prin simplitate și eleganță.

Brățările, inelele și colierele cu forme simple și îndrăznețe au fost create în culorile reprezentative ale brandului – auriu, argintiu și nuanța aur roz – și finisate cu logoul Michael Kors. Combină culorile pentru un mix deosebit sau realizează un look monocromatic purtând mai multe articole în aceeași nuanță. Orice ați alege, veți obține un rezultat fresh, fabulos și rafinat. Colecțiile sunt disponibile în magazinele Splend'or și online pe www.bbshop.ro

SKAGEN – PENTRU STILUL TĂU UNIC

Noua colecție Skagen conține bijuterii care îi dau purtătorului posibilitatea să le potrivească stilului său unic și să le integreze cu ușurință în întregul outfit.

Brandul Skagen se adresează iubitorilor de stil modern și minimalist. Toate colecțiile acestui brand au la bază moștenirea daneză și viziunea unică a celor două creatoare. Colecțiile sunt disponibile în magazinele Splend'or, Be in time, B&B Collection și online pe bbshop.ro

ORGANIZEAZĂ O EXCURSIE CU FETELE

Fie că vrei să pui la cale un weekend prelungit pentru petrecerea burlăcițelor, câteva zile la un festival de muzică sau pur și simplu o vacanță de zile mari, lasă stresul (și țipetele la unison) pe marginea drumului.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES (6). Traducere și adaptare: Roxana Dobriță

Ghidul organizatoarei de excepție

1

ALEGE DESTINAȚIA

Înainte de toate: hotărâți-vă asupra locului unde vreți să mergeți. Undeva unde adie vântul printre palmieri și cocktail-urile au umbreluțe colorate? Sau preferați tocuri înalte, cluburi de seamă și mult shopping? Sau poate vreți să faceți cunoștință cu cele mai hipstereșți pub-uri din Europa, să mergeți la muzee și să vă pierdeți printre ruine încărcate de istorie? În general, se găsește una din voi care are o preferință înrădăcinată pentru un loc anume, ceea ce înseamnă că preia poziția de lider de grup și vă convinge pe toate să mergeți acolo. Dar dacă porniți de la un simplu, „Ar trebui să mergem într-o vacanță împreună!"? Răspunsul e evident: faceți-o. Întâlniți-vă pentru a pune pe listă destinațiile preferate ale fiecăreia dintre voi iar după ce vă decideți unde mergeți, puteți trece la cine, ce și când.

2

DESEMNEAZĂ PE CINEVA CARE SĂ SE OCUPE DE ORGANIZARE

Majoritatea grupurilor au cel puțin o #BossBitch care e super-organizată, obsedată de liste, fluentă în XL-uri și pregătită să preia conducerea. Chestia asta e OK câtă vreme știe și să respecte orice input vine de la membrele grupului. Niciuna dintre voi nu are calități înnăscute de lider? Danielle Thornton, de la WHOA, companie de călătorii pentru femei, spune că ajută și să vă împărțiți rolurile: „Tipa obsedată de mâncare bună ar trebui să aleagă restaurantele, iar cea iubitoare de cultură să selecteze activitățile."

3

OPTEAZĂ PENTRU PERIOADA POTRIVITĂ

Două cuvinte: sezon intermediar. Este perioada dintre vârf și extra-sezon, când prețurile sunt rezonabile, traficul mai lejer și vremea bună (de cele mai multe ori - ținem pumnii). Folosește aplicația Doodle ca să alegeți datele care se potrivesc cu programul tuturor.

4

SELECTEAZĂ PERSOANELE POTRIVITE

„Alege tipe relaxate", spune Emily Nathan, fondatoare a revistei indie de călătorii Tiny Atlas Quarterly. „Călătoriile, ca viața în general, vin aproape mereu la pachet cu complicații. Dacă aveți printre voi o persoana care se stresează ușor, trebuie să vă faceți un plan serios de cum să mănuiți astfel de situații." Sau puteți să o lăsați acasă. Iată cum să-i dai vestea cea proastă: „Povestește-i planurile voastre, apoi mărturisește-i ce griji ai în ceea ce o privește, dar las-o pe ea să ia decizia", spune Allison Fleece de la WHOA. „Sunt șanse ca ea să fie cea care nu vrea, de fapt, să vină." Odată plecate, lăsați-o mai moale cu postările de genul, „Cea mai tare călătorie cu cele mai bune prietene!!" ca să evitați să răniți sentimentele celor rămase acasă.

5

TRUCURI DE ORGANIZARE

Ia-ți adio de la Google Docs și folosește PlanChat. Această nouă aplicație ușurează enorm procesul de planificare a unei excursii de grup: îți setează alerte de prețuri la zboruri și hoteluri, te întreabă ce locuri cool vrei să vizitezi, împarte cheltuielile și vă permite să chat-uiți liber pe grup. Practic, e ca și cum ai avea un recepționer în buzunar. La întoarcere, dacă vrei să te asigură că toată lumea plătește echitabil, folosește Venmo. și ca să-ți faci ordine în amintiri, Melissa Biggs Bradley, fondatoare a companiei de călătorii de lux Indagare, sugerează să creați un folder comun pentru fotografii.

SUCCES LA AIRBNB

Totul stă în iconițe: ecusonul înseamnă că proprietarul e o gazdă super (adică răspunde repede, are recenzii bune și rareori anulează), iar fulgerul înseamnă că proprietatea poate fi rezervată instant. După ce ați rezolvat cu rezervarea, profitați de noile caracteristici de călătorie ale Airbnb pentru a citi recomandări despre locuri cool, cunoscute doar de inițiați, și pentru a vă lua bilete la experiențe distractive, precum un tur al comercianților stradali cu un localnic care știe exact unde se vând cei mai delicioși hotdogi.

Dacă se încing temperamentele

PUNE PAUZĂ, VERBAL, PE CEARTĂ („SE PARE CĂ TOATE AVEM NEVOIE DE O PAUZĂ") ȘI IEȘI LA O PLIMBARE PRIN CARTIER SAU BEA UN PAHAR LA BARUL DE LA PARTER.

TRUC FINANCIAR

„De regulă, operatorii de turism oferă reduceri și avantaje extra pentru grupuri. De asemenea, poți profita de un grup mai mare ca să rezervi un tur privat – nu numai că te bucuri de un preț avantajos, dar poți să-l și customizezi după propriile nevoi și interese."

– Ruzwana Bashir, de la website-ul de rezervări Peek

Te-ai săturat de Mamaia? Unde să mergi pentru...

O petrecere a burlăciței

Distrați-vă într-un loc care să aibă atât cluburi bune, cât și plaje faine, unde să vă puteți prăbuși după dezmățul din noaptea anterioară. Atenție, vine mireasa (și toate prietenele ei)!

ÎNCEARCĂ

Barcelona, Spania

Cannes, Franța

Roma, Italia

Budapesta, Ungaria

CUM VĂ ÎMPĂRȚITI CORECT PE CAMERE

Încearcă pe cât posibil să nu favorizezi pe nimeni când vine vorba de cât de mari sau mici sunt camerele, cu excepția miresei – ea alege prima. Dați cu banul sau extrageți bilețele ca să vedeți cine stă unde.

Un festival de muzică

Vara e sezonul glorios al festivalurilor, așa că bucură-te de nori și dansează fără restricții, ca și cum nimeni nu o să posteze mai târziu o poză cu tine pe Instagram. Acestea patru sunt preferatele noastre.

ÎNCEARCĂ

Summer Well, București 12-13 august

Electric Castle, Cluj 12-16 iulie

Tomorrowland, Boom 21-23 iulie

Sziget Festival, Budapesta 9-16 august

CE FACI CÂND TE PIERZI DE GRU

Trimite-le locația prin GPS cu ajutorul aplicației Glympse, în cazul în care drumul către găsirea unei toalete se transformă în căutarea unei porții de nachos, sfârșit cu tine departe de întreg grupul, respirând într-o pungă.

O oază liniștită cu plajă

Soarele strălucește, nisipul e fin și valurile sunt grozave în aceste locuri superbe (e timpul să te bucuri de sare de mare în păr de la origini, nu dintr-un tub cumpărat de la Sephora).

ÎNCEARCĂ

Cinque Terre, Italia

Creta, Grecia

Maui, Hawaii

Blue Lagoon, Bali

LASĂ NISIPUL PE PLAJĂ

Nu fi tipa aia care aduce jumătate din nisipul de pe prosop în mașina închiriată. Prosoapele de la Sandusa (50 dolari, *sandusa.com*) au o parte din poliamidă care respinge nisipul și apa și o parte pufoasă și perfectă pentru șters.

Cum treceți peste o ceartă

DISCUTATI PROBLEMA CU CALM SI PERMITE-LE TUTUROR SĂ VORBEASCĂ – ONESTITATEA ESTE ESENTIALA . CANDITI VA IMPREUNA LA MODURI PRIN CARE PUTETI EVITA CA GENUL ACESTA DE CONFLICTE SĂ AIBĂ LOC ÎN VIITOR.

Cum ajungeți acolo

AVIOANE...

„Multe companii aeriene oferă reduceri grupurilor de 10 sau mai multe persoane", spune Ruzwana Bashir. Dar dacă nu mergeți în număr așa mare, „cel mai bine e să folosiți Google Flights pentru a descoperi zboruri ieftine sau scormoniți prin ofertele companiilor low cost", spune Brian Kelly, fondator al website-ului de călătorii The Points Guy.

TRENURI...

Când avionul e prea scump și mașina e o corvoadă (drumuri proaste sau locuri de parcare prea puține), ia trenul. Trucuri extra: Unele companii oferă reduceri și pentru grupurile mai mici, luați-vă bilete la clasa întâi dacă vreți să vă hliziți în voie, fără prea multe urechi ciulite la voi luați-vă baterii externe pentru telefoane și stați cu fața către direcția de mers dacă vi se face ușor rău.

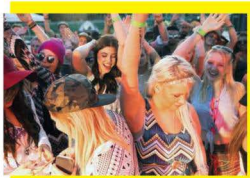
MAȘINI...

Închirierea unei mașini e ceea ce-i trebuie dacă drumul e ușor, încăpeți toate într-una singură și trebuie să lăsați mașina în locul de unde ați luat-o (cele care vin să o preia de unde ești costă mult mai mult). Folosește AutoSlash, spune Howie Rappaport de la Frugal Travel Guy: „Îți găsește cele mai bune prețuri și serviciul e gratis."

TRUC FINANCIAR

„În cazul unui grup poate fi mai ieftin să luați un taxi decât să cumpărați patru bilete pentru transportul în comun. În plus, așa poți să admiri priveliștea, în loc să călătorești pe sub pământ."

– Emily Jabloh, de la website-ul de călătorii Million Mile Secrets



VEZI CE VREI SĂ VEZI

„Rezervați din timp în cât mai multe locuri, ca să nu mai pierdeți timpul cu asta când ajungeți", spune Brit Morin, fondatoare a Brit + Co, companie de lifestyle. Și asigură-te că-ți programezi și câteva activități doar pentru tine – ideal câteva ore – când poți să-ți fii cea mai bună prietenă, să respiri un pic și să vezi exact ceea ce vrei să vezi, în ritmul tău.

SALAD BAR

Go light... cu aceste trei salate delicioase de primăvară

Primăvara îți înnoiești garderoba și, ca atare, te apucă remușcările când te gândești la toate mesele copioase pe care ți le-ai oferit în lunile „pofticioase" de iarnă. Vorba aceea: totul e foarte tare și mișto, până nu mai încapi în blugi! Fiindcă știm exact prin ce treci, l-am rugat pe Florin Nicu, Chef la Gram Bistro – un restaurant cool din București, pe care l-am vizitat și noi, redactorii COSMO, de câteva ori – să ne recomande trei salate excelente la gust, dar și pentru dieta ta de sezon.

Florin Nicu, Chef-ul responsabil pentru meniul eclectic și „epicurian" al bistroului în chestiune.

GRAM BISTRO
Nicolae Titulescu 4-6, America House, București
Rezervări: 0723 333 309
www.grambistro.ro

Iată un loc casual, dar cu alură cosmopolită și un design urban, prietenos și original, în care vei găsi mereu ceva bun de mâncare. Locația centrală îl face un bistro potrivit atât pentru întâlniri de afaceri, cât și pentru after-hours sau după-amieze de weekend petrecute cu grupul de prieteni. Iar partea cool este că aici se organizează mereu evenimente culinare sau de lifestyle. Enjoy!

Salata cu halloumi

„La Gram Bistro, acesta este unul dintre cele mai populare preparate", menționează Chef-ul. „Asta pentru că este o salată simplă, dar echilibrată ca arome, ce conține ingrediente cu proprietăți nutritive excelente, precum avocado, roșii uscate sau muguri de pin. În plus, combinația cu halloumi și fenicul creează un preparat delicios." Yummy!

Salata vegană

„Salata vegană este una dintre opțiunile preferate de cei care vor să mănânce ceva sănătos, dar și consistent, fiind un preparat generos, plin de o mulțime de legume, semințe, goji, nuci, germeni de grâu și paste integrale pentru un plus de proteine", spune Chef Florin Nicu. „Este cu adevărat o explozie de arome, texturi și culori."

Salată caldă, cu somon

„Este o combinație inedită și foarte sănătoasă de ingrediente – are la bază file de somon la grătar, alături de fasole verde, cartofi natur, roșii cherry, ciuperci, semințe de dovleac. Dressingul care îi adaugă savoare este pe bază de muștar de Dijon și miere", adaugă Chef-ul. „Acesta potențează foarte bine gusturile."

FOTO: PR, THINKSTOCK.
Text: Diana Colcer

NU ÎNCERCA ASTA ACASĂ

Unele dintre cele mai faimoase scene de sex din filme sunt și cele mai puțin probabile.

DE LA ROSE ȘI JACK ABURIND în interiorul unui Renault în *Titanic* la Tom Hiddleston zguduind zidul în *The Night Manager*, unele din partidele de pe marele ecran par destul de imposibil de pus în practică în realitate. Scena grafică dintre Billie Piper și Riz Ahmed din noul thriller *City of Tiny Lights* ne-a adus aminte de chestia asta, așa că ne-am decis să analizăm cu un „adevărometru" cele mai faimoase scene de sex ficționale. Ce s-ar întâmpla dacă le-ai încerca și tu?

THE NIGHT MANAGER

SET-UP. Tom Hiddleston și iubita rivalului său pun de-o partidă ilicită lipiți de un perete. Fundul lui Hiddleton este vedeta momentului.

DE LA O LA OHHH ÎN... 45 de secunde. Pe bune?

SEXY TALK? „Cât timp avem la dispoziție?" Nu-i nimic mai sexy decât un deadline.

ÎN REALITATE. Hiddleston s-ar fi împiedicat de pantaloni și ar fi scăpat-o pe tipă de cel puțin trei ori.

ÎNCERCI ASTA ACASĂ? Sigur. Dacă iubitul tău are un penis care stă perfect drept în sus.

THE NOTEBOOK

SET-UP. După șapte ani departe unul de celălalt, Ryan Gosling și Rachel McAdams, uzi până la piele de la o ploaie intempestivă, se pun la treabă.

DE LA O LA OHHH ÎN... două minute și 7 secunde. E vorba de Ryan Gosling, până la urmă.

SEXY TALK? „Hai s-o mai facem o dată." E vorba de Ryan Gosling, până la urmă.

ÎN REALITATE. Cu rimelul scurs de la ploaie, l-ai speria cu privirea de panda.

ÎNCERCI ASTA ACASĂ? Intensitatea momentului s-ar duce pe apa sâmbetei până ai reuși să-i dai blugii ăia uzi jos de pe el.

TITANIC

SET-UP. Kate Winslet și Leonardo DiCaprio merg până la capăt pe bancheta din spate a unui Renault din 1912.

DE LA O LA OHHH ÎN... E greu să ne dăm seama ce se întâmplă în spatele geamurilor.

SEXY TALK. „Pune-ți mâinile pe mine, Jack." Nu avea Reef o melodie cu versuri similare?

ÎN REALITATE. Schimbătorul de viteze ar putea fi ușor confundat cu altceva.

ÎNCERCI ASTA ACASĂ? Nu dacă ai o mașină compactă.

PRETTY WOMAN

SET-UP. După ce cântă la pianul din sala de ceremonii a hotelului Beverly Wilshire, un om de afaceri miliardar „cântă" cu Julia Roberts pe el.

DE LA O LA OHHH... într-un minut și 14 secunde de dulce, dulce muzică.

SEXY TALK. Doar multe octave în F minor.

ÎN REALITATE. Ai fi pus să plătești re-tunarea pianului, evident.

ÎNCERCI ASTA ACASĂ? Să o faci pe o orgă banală parcă nu mai sună la fel de cool.

GHOST

SET-UP. Demi Moore și Patrick Swayze transformă o sesiune de olărit într-una de făcut dragoste.

DE LA O LA OHHH ÎN... trei minute de acțiune ceramică senzuală.

SEXY TALK. „Lasă argila să-ți alunece printre degete." Murdar.

ÎN REALITATE. Trebuie să mergi la magazin să cumperi lut și-ți mai trebuie și o unealtă de sculptat cu care să-l scoți din diverse locuri.

ÎNCERCI ASTA ACASĂ? Cine deține o roată de olărit?

FATAL ATTRACTION

SET-UP. Michael Douglas și Glenn Close se pun pe treabă pe chiuveta din bucătărie, apa curgându-le pe sfârcuri.

DE LA O LA OHHH ÎN... 90 de secunde. Impresionant.

SEXY TALK. „Ce nebunie." Chiar că – puteați și voi să spălați întâi vasele alea murdare.

ÎN REALITATE. Nu-mi dau seama cum faci să te dai jos de pe chiuvetă cu demnitatea intactă.

ÎNCERCI ASTA ACASĂ? Asigură-te că dai la o parte mandolina. N-o să faci aceeași greșeală de două ori.

FOTO: PR, REX FEATURES (6), ERIC LIEBOWITZ/NETFLIX
Text: Roxana Dobrită

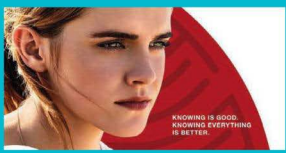
PREMIERELE LUNII

GARDIENII GALAXIEI VOL. 2.

Pregătește-te pentru încă o călătorie nebună prin Cosmos cu celebra echipă intergalactică. De data asta gardienii trebuie să se lupte pentru a-și putea întreține familia nou formată, mai ales că descoperă în sfârșit misterele care înconjoară originea lui Peter Quill. ***(premiera în România pe 5 mai)***

PRIZONIERE DE VACANȚĂ.

Dăruiește-ți o sesiune zdravănă de râs cu noua comedie incendiară cu Amy Schumer și Goldie Hawn. După ce o părăsește iubitul exact înainte de vacanța lor exotică, Emily Middleton, visătoare impetuoasă, o convinge pe mama ei ultra-grijulie să meargă cu ea în vacanță. Ce urmează e o aventură pe cât de ilară, pe atât de revoltătoare. ***(premiera în România pe 19 mai)***

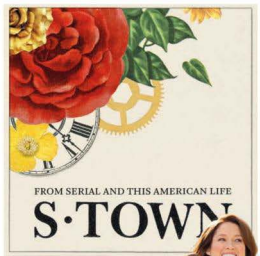


THE CIRCLE.

Cândva în viitor, Mae (interpretată de Emma Watson) se angajează la The Circle, un gigant tehnologic ce oferă o experiență completă clienților săi, îmbinând revoluționar facilități social media, dar și platforme pentru cumpărături online și creând o identitate online completă și extrem de transparentă, pe principiul „secretele sunt minciuni". Doar că, evident, această identitate presupune renunțarea la orice formă de intimitate, iar Mae se va trezi curând fugind de tehnologia omniprezentă. Un film în care Tom Hanks e enervant de tânăr, iar Emma foarte simpatică. ***(premiera în România pe 5 mai)***

OBSESIA CONTINUĂ

Echipa Serial revine cu un nou podcast adictiv – S-Town – despre un conflict literar vechi de câteva decenii. Acum 40 de ani, Elizabeth Bishop și Robert Lowell s-au certat pe tema unei cărți de poezii pe care cel din urmă o scrisese – Elizabeth credea că respectivele poeme s-au folosit de durerea privată a cuiva într-un mod crud, fără permisiune, punând pe tapet probleme precum dreptul la intimitate și importanța consimțământului. Podcast-ul te va duce în tărâmul mâlos al eticii – este OK să pui pe hârtie durerea cuiva doar pentru că te ajută să spui o poveste bună?



Unbreakable Kimmy Schmidt revine pe 19 mai cu sezonul al treilea, așa că eliberează-ți programul și pregătește-te să-l vezi pe Titus Andromedon (cel mai dramatic, isteric și haios personaj al show-ului) replicând scene din Lemonade-ul lui Beyoncé (mai precis, piesa *Hold Up*). Da, poartă și el celebra rochie galbenă și face țăndări mașina iubitului său.

HOROSC

VEȘTI COSMICE PENTRU ORICINE

Un unghi rar între Saturn și Uranus pe data de 19 aduce oportunitatea testării unor noi idei. Având Soarele în stabilul Taur până pe data de 20, vezi-ți de ale tale în loc să-ți bagi nasul în treburile altora, și pășește cu încredere către noi țeluri după 25.

GEMENI

05.22–06.20

Cu Mercur în retrograd până pe data de 3, nimic din ce spui nu sună bine. Oprește tumultul cuvintelor și relaxează-te pe data de 12, o zi incredibil de romantică pentru Gemeni. Nu fi agresivă pe 20 — dar fii atentă la eventualele obstacole în jur de 29.

AI NEVOIE: Să faci pace cu tine.

BĂRBATUL GEMENI: Vrea să-și vadă casa ca pe un refugiu. Transformă-i baia într-un adevărat spa și invită-l într-o escapadă incredibilă.

RAC

06.21–07.22

Acel sentiment ciudat pe care-l ai acum? Dă vina pe așteptările mari pe care le ai. Discută obiectivele tale în carieră cu oameni în care ai încredere în jurul datei de 10, și încearcă să nu forțezi o viziune care e încă incompletă. Relaxează-te când Soarele intră în Gemeni pe data de 20. Dacă e nevoie, cere ajutorul unui prieten în jur de 28.

AI NEVOIE DE: Sprijinul prietenilor.

BĂRBATUL RAC: E timpul să-ți scoți la iveală latura sensibilă și înțeleaptă – are nevoie de sfaturi pe care doar tu i le poți da.

LEU

07.23–08.22

În viața ta profesională a fost multă confuzie în ultima vreme, dar când Soarele face un unghi puternic cu Pluto pe data de 9, puterea ta de decizie va fi la cote maxime. Reconectează-te cu prietenele după ce Soarele intră în Gemeni pe 20 și celebrați niște vești bune în jurul datei de 31.

AI NEVOIE: Să crezi în propriile idei.

BĂRBATUL LEU: Arată-i încredere și sprijin atunci când se decide să-și asume un risc mare, și-ți va arăta la rândul lui apreciere.

FECIOARĂ

08.23–09.22

Când Mercur iese din retrograd pe 3, îți vei rezolva în sfârșit problemele care te-au stresat în ultima vreme. Încearcă să fii rațională, și nu agresivă, în cazul în care apar conflicte la muncă. După ce Marte i se opune lui Saturn în jur de 29, gândește pe termen lung – deciziile pe care le iei acum pot avea consecințe în viitor.

AI NEVOIE: Să-ți asumi câteva riscuri.

BĂRBATUL FECIOARĂ: E pe punctul de a prelua un proiect important la serviciu, așa că bucurați-vă împreună și sărbătoriți cum se cuvine această victorie.

BALANȚĂ

09.23–10.22

O relație dificilă se va prăbuși pe data de 10, când Mercur se unește cu Uranus în zona parteneriatului. Menține-ți calmul, oricât de încinsă va fi atmosfera, pentru că lucrurile se vor clarifica după data de 19. Apoi ia-ți o mini-vacanță și relaxează-te – o meriți.

AI NEVOIE: Să ai grijă de tine.

BĂRBATUL BALANȚĂ: E într-o stare ciudată – fie are prea multe pe cap, fie încearcă să dea bir cu fugiții. Lămurește situația și trimite-l la plimbare dacă se dovedește a fi un impostor.

SCORPION

10.23–11.21

E ușor să lași frustrările profesionale să-ți afecteze viața personală, dar încearcă să lupți cu această tendință. Luna Plină de pe 10 îți oferă oportunitatea ideală de a ajunge la cei mai importanți oameni din viața ta, așa că profită de moment și nu le mai cere socoteală pentru lucrurile pe care nu le pot controla. Socializează mai mult după 31.

AI NEVOIE: Să ceri ajutorul celor din jur.

BĂRBATUL SCORPION: Profită de vremea frumoasă de afară și amintește-i de momentele în care vă distrați în aer liber. Un picnic, poate?

SĂGETĂTOR

11.22–12.21

Te preocupă viitorul, dar e inutil să crezi că poți preveni de pe acum toate problemele care ar putea apărea mai târziu. Nu te îngrijora, situația va deveni mai clară după ce Mercur iese din retrograd pe data de 3. În apropierea Lunii Pline din Gemeni de pe data de 25, dragostea te va găsi – așa că profită de ocazie!

AI NEVOIE: Să crezi în tine.

BĂRBATUL SĂGETĂTOR: Te caută tot timpul, pentru că îi e dor de tine. Dacă simți la fel, dă-i șansa să-ți demonstreze cât de puternică e conexiunea voastră.

FOTO: GULIVER GETTY IMAGES. DE AURORA TOWER.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă

COP

CAPRICORN

12.22–01.21

Ai consumat foarte multă energie în sectorul dramelor familiale și profesionale în ultima vreme, așa că adu mai multă bucurie în relațiile tale pe 9. Stai afară mai mult, dormi până târziu și răzi mai tare în perioada asta! Fii cu ochii în patru, s-ar putea să dai peste noi oportunități de carieră în jur de 28, când apare în calea ta un aliat sau un vechi prieten dispus să te ajute.

AI NEVOIE: Să te înveselești!

BĂRBATUL CAPRICORN: E prea serios zilele astea. Schimbă-i dispoziția cu un nou joc erotic, care să-i provoace latura obraznică.

VĂRSĂTOR

01.22–02.18

Zilele astea ai nevoie de o mică pauză de la agitația din jurul tău. După ce Soarele se mută în zona iubirii și romantismului pe 20, ieși din carapace și poartă rochia aia drăguță care-ți vine așa de bine. Single? Bucură-te de un mic flirt de primăvară. Iar dacă ești cuplată, fă un pas nou spre o fantezie erotică.

AI NEVOIE: Să uiți de drame.

BĂRBATUL VĂRSĂTOR: Pare dintr-odată iritat? Dă-i mai mult spațiu și va veni singur la tine.

PEȘTI

02.19–03.20

Problemele financiare te vor ține în suspans până pe data de 11, dar după ce Soarele intră în Gemeni, pe data de 20, te poți bucura în sfârșit de niște timp liber doar pentru tine. Așteaptă-te la o victorie profesională pe data de 29, când e momentul să strălucești.

AI NEVOIE: Să faci pace cu trecutul.

BĂRBATUL PEȘTI: Dacă pare ușor trist, organizează o mică petrecere cu oamenii care îl fac să zâmbească. Apoi, te va face și el să zâmbești.

BERBEC

03.21–04.20

Cu Mercur retrograd în semnul tău până pe 3, e imposibil să nu ai parte de ceva neînțelegeri. Comunicarea eficientă va fi cheia succesului tău în această perioadă, așa că fă echipă bună cu ceilalți pentru a duce la capăt un proiect important pe 19. După ce puternicul Marte face un unghi cu Uranus pe data de 30, poți să culegi roadele muncii tale.

AI NEVOIE: Să nu renunți!

BĂRBATUL BERBEC: A depășit un obstacol major și e într-o dispoziție bună. Sărbătorește alături de el și vă veți apropia și mai mult.

Gal Gadot, 30 aprilie 1985

BĂRBATUL TAUR

DEV PATEL, 23 APRILIE 1990

IUBEȘTE: Femeile puternice, care apără lucrurile în care cred.

URĂȘTE: Oamenii dramatici care îl seacă de energie.

ÎNTÂLNIREA VISURILOR LUI: O plimbare la apus, urmată de o cină romantică la lumina lumânărilor.

CUM ÎL CUCEREȘTI: Oferindu-i afecțiunea după care tânjește. Îți va întoarce favorul!

TAUR

04.21–05.21

PUNCTE FORTE: Ești deopotrivă dură și tandră, deci știi când e cazul să fii sensibilă la nevoile altora și când să pui piciorul în prag.

PUNCTE SLABE: Îți place să te miști în propriul ritm, ceea ce înseamnă că devii iritată atunci când oamenii te împing de la spate sau încearcă să te țină în loc.

STILUL PREFERAT: Ținutele ultrafeminine și confortabile sunt cele care îți flatează silueta și, în plus, nu se demodează niciodată.

ACTIVITATEA PREFERATĂ: O seară relaxată alături de prietenii pe care îi alegi cu mare grijă. Dacă e și mâncare, și mai bine!

STIL DE SEDUCȚIE: Îți place luxul preludiului prelungit, așa că partenerul tău ar trebui să știe că o simplă întâlnire ar putea dura... până dimineață.

LUNA ACEASTA: După ce Mercur iese din retrograd pe data de 3, ocupă-te de obstacolele care apar în calea ta. Nu te mai lăsa intimidată de dramele de la serviciu – ai lucruri mai importante de făcut în acest moment. Pregătește-te pentru o zi de forță pe data de 9, când atât viața ta profesională, cât și cea amoroasă iau o întorsătură nouă. Pe data de 31, prioritizează oamenii și chestiunile care contează cel mai mult pentru tine.

PE PARCURSUL ANULUI: E ușor să-ți faci planuri în spatele cortinei, imaginându-ți cum ar trebui să se întâmple totul, în loc să acționezi și să faci lucrurile să se întâmple. Dar acum a sosit vremea să ai încredere oarbă în tine și să iei atitudine, pentru a te bucura de oportunitățile care apar în iunie. În august, adună-ți prietenii și plecați într-o minivacanță. Octombrie va fi luna ideală pentru flirt. Iarna îți va fi ocupată cu chestiuni de business – vei avea ocazia să avansezi în carieră, iar rezultatele vor apărea până în martie.

ACUM AI NEVOIE: Să acționezi!

CELE MAI HOT ALEGERI AMOROASE

SCORPION

Chimia dintre voi este incredibilă, așa că nu vă puteți dezlipi unul de celălalt oriunde ați merge.

LEU

Determinarea ta, combinată cu creativitatea și încrederea lui, vă transformă într-o dublă amenințare.

EȘTI *suficient* DE RELAXATĂ?

1. În mod obișnuit, dormi ca:

☐ **a.** Un cățeluș, visând norișori pufoși și bună dispoziție.

☐ **b.** Un urs care hibernează, grație melatoninei și opțiunii Do Not Disturb de la iPhone.

☐ **c.** Un liliac. Ești practic nocturnă, amintindu-ți exact când vrei să te bagi în pat acele lucruri pe care ai uitat să le faci.

2. Bzzt. Tocmai ai primit o alertă pe telefon despre încă un dezastru politic.

☐ **a.** Ignori știrea – nu vrei să-ți strici buna-dispoziție.

☐ **b.** Arunci un ochi, după care o salvezi la favorite și-ți promiți să o citești când ieși la masa de prânz.

☐ **c.** Citești tot articolul, dai click și pe altele pe același subiect și împrăștii panica pe toate canalele tale de social media.

3. Surpriză! Colega ta de apartament a uitat IAR să ducă gunoiul când a plecat la serviciu. O confrunți?

☐ **a.** Nu, lasă să se mai strângă – câtă vreme nu miroase, nu e așa deranjant.

☐ **b.** Te ocupi tu de data asta, dar data viitoare chiar va trebui să spui ceva.

☐ **c.** Nu doar că o faci cu ou și cu oțet prin SMS, dar îi lași și o atenționare fizică: o cutie goală de pizza chiar în mijlocul patului ei.

4. Vine nota pentru masa de zece persoane la care te afli. Cum reacționezi?

☐ **a.** Spui „N-am chef de calcule, spuneți-mi cui și cât trebuie să dau".

☐ **b.** Anunți că tu ai avut doar un aperitiv, dar lași totuși o șpagă generoasă.

☐ **c.** Te ia cu transpirații, știai tu că nu trebuia să ieși – nu merită să te consumi atât doar pentru o masă.

5. Ai o întâlnire de serviciu la prima oră, dar prietena ta cea mai bună te-a invitat la o petrecere. Te bagi?

☐ **a.** Normal! Pentru o asemenea petrecere merită să te dai bolnavă.

☐ **b.** Sigur, dar promiți să fii acasă până la 11 – nu vrei să-ți dezamăgești șeful.

☐ **c.** În club în timpul săptămânii? Niciodată.

MAJORITATEA A:
PREA RELAXATĂ
Nu prea le ai cu stresul. Iei zilele așa cum vin și încerci să nu-ți faci prea multe griji. Dar evitând cu orice preț orice urmă de anxietate, îți creezi stări de plictiseală, iar un pic de presiune te poate motiva să crești. Încearcă să apeși un pic pedala de accelerație – prietenii nu te vor mai considera așa egoistă și te vor privi cu mai mult respect.

MAJORITATEA B:
OARECUM CALMĂ
Te descurci cu tensiunea și știi cum să ai grijă de tine. Dar ține minte că e o linie fină între a fi ocupată și a fi copleșită. Dacă te răstești la membrii familiei sau iei medicamente ca să dormi sau să te relaxezi, e timpul să-ți evaluezi un pic mai bine programul.

MAJORITATEA C:
STRESATĂ RĂU
Îți vedem stresul de la distanță. Te arunci în el cu capul înainte și de multe ori riști să te îneci. Anxietatea ta îți stresează și prietenii și, ca să fiu sinceră, nu prea mai vor să iasă cu tine din cauza asta. În loc să o iei razna când treci printr-o situație mai stresantă, vorbește cu prietenii și pune la cale un plan pentru a trece peste.

FOTO: GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Roxana Dobrită

modă

ACCESSORIZE – București Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **ADIDAS** – București Mall; Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **ALDO** – București Mall; Băneasa Shopping City; **BAND OF CREATORS** – Benjamin Franklin, nr. 14; **BENVENUTI** –; Băneasa Shopping City; Unirea Shopping Center; Cora Lujerului; Liberty Center; **BSB** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall; **B&B** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; București Mall, Unirea Shopping Center; **CELLINI** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **COLLECTIVE** – Băneasa Shopping City; Plaza Mall; București Mall; **CRISTINA SĂVULESCU** – Madrid, nr. 4; **CALL IT SPRING** – Băneasa Shopping City; **DIESEL** – Băneasa Shopping City; Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **DISTINTO** – Calea Dorobanților nr. 196; **ENZO BERTINI** – Băneasa Shopping City; **ERMANNO SCERVINO** – Grand Avenue JW Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **FOLLI FOLLIE** – Băneasa Shopping City; **FREY WILLE** – Calea Victoriei nr. 118, București, tel.: 031.620.13.54; 031.620.13.55, *www.frey-wille.com*; **FURLA** – Băneasa Shopping City; **GALT** – Calea Dorobanților nr. 153; **GEOX** – Carrefour Feeria, Plaza România; Unirea Shopping Center; **GERARD DAREL** – Băneasa Shoppingf City; **GUESS** – Bucureşti Mall; Băneasa Shopping City; Plaza Mall; **HELVETANSA** – Calea Victoriei nr. 68-70, tel.: 031-226.22.02; 0723.186.430; **H&M** – *www.hm.com*, 031.403.02.01, Hałelor, nr. 5, Unirii Shopping City, Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **HUMANIC** – București: Militari Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Sun Plaza, Băneasa Shopping City; **ICON** – Băneasa Shopping City; **I.D. SARRIERI** – Băneasa Shopping City; **KOTON** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; Unirii Shopping Center; **LOULOU THE BRAND** – Calea Mosilor, nr. 95; **MANGO** – Băneasa Shopping City; București Mall; Plaza Mall; AFI Palace Cotroceni; **MASSIMO DUTTI** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; **MARKS&SPENCER** – Băneasa Shopping City; **MAX MARA** – Calea Victoriei nr. 122A; **MELI MELO** – Carrefour Orhideea, Auchan Titan, Carrefour Feeria, Cora Pantelimon, City Mall, Cora Lujerului, Sofitel, Piața Dorobanți nr. 5, Calea Moșilor nr. 223, Piața Română nr. 9; **MOLECULE-F** – Promenada Mall; **MOSCHINO** – Calea Dorobanților nr. 181; **MURMUR** – Icoanei, nr. 75; **NEW YORKER** – AFI Palace Cotroceni; **OPTICRIS** – București Mall; Băneasa Shopping City; **OTTER** – Plaza România; Carrefour Orhideea; Carrefour Feeria; București Mall; **OXETTE** – București Mall; Băneasa Shopping City; **PANDORA** – AFI Palace Cotroceni; București Mall; Băneasa Shopping City, Promenada Mall; **PARFOIS** – Plaza România; București Mall; Băneasa Shopping City; **PULL&BEAR** – Băneasa Shopping City; Plaza România; **ROBERTO CAVALLI** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **SPORT/COUTURE** – Băneasa Shopping City; **STEFANEL** – Hotel Mariott; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Constanța: City Park Mall; Iași: Palas Mall; Timișoara: Iulius Mall; Brașov: str. Republicii nr. 53, parter; **TEILOR** – Băneasa Shopping City; AFI Palace Cotroceni; Promenada Mall; **TOSCA BLU** – Carrefour Feeria; **TRIUMPH** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall; **VALENTINO** – Grand Avenue J.W. Marriott Hotel, Calea 13 Septembrie nr. 90; **ZARA** – Băneasa Shopping City; București Mall; AFI Palace Cotroceni; Plaza Mall.

frumusețe

A&D PHARMA – str. Ciobanului nr. 133, Mogoșoaia-Ilfov; **AVON COSMETICS ROMÂNIA** – Serviciul Clienți 021/311.85.55, *www.avoncosmetics.ro*; **BEIERSDORF ROMANIA (NIVEA)** – Calea Șerban Vodă nr. 133, corp C, et. 2; **BETTY BLUE** – Piața Unirii, str. Sf. Vineri – Baia de Fier nr. 10, et. 1; **COQUETTE** – str. Serghei V. Rahmaninov nr. 23; Cluj-Napoca: str. I.C. Brătianu nr. 17; **COSROM COSMETICS** – str. Al. Vitzu nr. 39B; **COTY COSMETICS ROMÂNIA** – Victoria Business Park Building, șos. București - Ploiești nr. 73-81, corp 2, parter; **COSMETICS ORIFLAME ROMÂNIA** – str. Horia Măcelariu nr. 61-81; **EPCD ROMÂNIA DIOR PARFUMS** – str. Cehov nr. 2; **ESTÉE LAUDER/CLINIQUE/ARAMIS/MAC** – str. Ion Mincu 33; **EVERET ROMÂNIA SRL** – strada Viișoarei nr. 8, București; **HEALTH&BEAUTY INTERNATIONAL** – Intrarea Docherilor nr. 3; **HENKEL ROMANIA S.R.L.** – str. Ioniță Vornicul nr. 1-7; **INA INTERNATIONAL (MARIONNAUD, INA, PRIVILEGE)** – Calea Floreasca nr. 60, et. 2; **MARIONNAUD** – AFI Plaza Cotroceni; **INA MAGHERU** – str. C.A. Rosetti nr. 14-16; **PRIVILEGE** – Unirea Shopping Center, parter, Corp Central, *www.inainternational.ro*; **IVATHERM** – str. Argentina nr. 33, ap. 1; **L'ORÉAL ROMÂNIA** – Calea Floreasca nr. 169 A, et. 6; **LUXCOM STYLE** – str. Ion Minulescu nr. 9; **NIRAN** – șos. Viilor nr. 19 bis; București Mall; Constanța: Tomis Mall; Iași: Iulius Mall, et. 5; **DOUGLAS** – Calea Rahovei nr. 266-268; Electromagnetica Business Park, clădirea 61, et. 1; **PROCTER & GAMBLE** – bd. Dimitrie Pompeiu nr. 9-9A, clădirea 2A; **SARANTIS ROMANIA SA**, șos. Olteniței nr. 249, Popești Leordeni, Ilfov, +40 21 317 03 17; **SEPHORA** – str. Vulturilor nr. 18-18 A, et. 3; **THE BODY SHOP** – Bucuresti Mall, Sun Plaza, Unirea Shopping Center, AFI Palace Cotroceni, Baneasa Shopping City, Promenada, Iulius Mall (Timisoara), tel.: 021.233.91.14 , *www.thebodyshop.ro*; **TOP LINE EUROPA SRL** – bd. Regina Maria nr. 14, București; **UNILEVER ROMÂNIA** – șos. București-Ploiești nr. 42-44, clădirea B, et. 4; **YVES ROCHER** – str. Nerva Traian nr. 9, bl. M67, sc. 1, ap. 4.

deco

EXOTIQUE – Splaiul Unirii nr. 96; Brașov: Calea București nr. 281; **IKEA** – șos. București - Ploiești nr. 42 A. **KARE** – șos. București - Ploiești 44C; **KIKA** – str. Comerțului nr. 1; **NEOSET** – șos. București Nord nr. 7, Pipera.

CE ÎNSEAMNĂ să fii „bărbat adevărat" în zilele noastre?

Bicepșii nu sunt totul...

Schimbul de roluri în societate și mesajele culturale confuze seamănă incertitudinile în viețile bărbaților, care nu mai știu prea bine ce „funcție" îndeplinesc în interiorul societății... și în viața ta. **Jack Myers**, autorul cărții *The Future of Men*, vine cu lămuriri.

ATUNCI CÂND LE SPUN BĂRBAȚILOR CĂ AM SCRIS O CARTE DESPRE VIITORUL LOR, mulți dintre ei răspund, sarcastic: „Pe bune? Chiar avem un viitor?". Sigur, tipii aștia glumesc, dar comentariul lor arată cât de marginalizați se simt mulți dintre tinerii care reprezintă „sexul tare" în zilele noastre.

Știu că ce spun ți se pare surprinzător, poate chiar jignitor, având în vedere climatul actual, dar acordă-mi puțină atenție: deși femeile încă mai sunt nevoite să lupte pentru drepturile lor, studiile arată că bărbații pierd teren atunci când vine vorba de funcții importante. Potrivit statisticilor, în majoritatea zonelor urbane din Statele Unite, femeile single, fără copii, câștigă cu 10% mai mult decât bărbații, iar procentul aproape că se dublează în marile orașe. În plus, femeile câștigă mai bine sau la fel de bine precum bărbații în 50% dintre căminele americane, cu ambii soți angajați.

Deci, în timp ce societatea noastră creează o generație impresionantă de tinere femei, „creștem" simultan o generație de bărbați care se simt excluși. Aceștia sunt tot mai derutați în privința locului pe care îl ocupă în această paradigmă a genurilor, care fluctuează continuu. Nu cred că greșesc dacă spun că cel puțin un bărbat din viața ta – fie că ți-e frate, prieten sau iubit – se luptă să găsească sensul expresiei „bărbat adevărat" în prezent.

Ia în considerare faptul că cei mai mulți tipi au crescut auzind expresia „Fii bărbat!" de fiecare dată când și-au exprimat vulnerabilitatea. Împachetat în această minusculă propoziție este un mesaj puternic: reprimă-ți emoțiile, preia controlul, domină financiar – și, orice ai face, nu lăsa pe nimeni niciodată să te vadă plângând. Din fericire, acest concept hipermasculin, transmins din generație în generație, e pus la îndoială zilele acestea. Am ajuns la concluzia că patriarhatul nu le-a făcut un deserviciu doar femeilor, ci și bărbaților. De fapt, acesta le amenință viitorul perpetuând ideea că mișcarea bărbaților furioși – fenomen pe care unii îl numesc „masculinitate toxică" – oferă o cale sigură către succes și fericire. Nimic mai fals.

Și totuși, nu putem spera că bărbații își vor găsi singuri calea – ei merită o mână de ajutor și eventual o lanternă care să facă puțină lumină asupra viitorului lor, de dragul ambelor sexe. Aici intervii tu. Încurajează-i pe tinerii bărbați, răspândind un concept sănătos, care îmbrățișează o nouă definiție a masculinității: încredere de sine, cooperare și libertatea de exprimare a sentimentelor, emoțiilor, vulnerabilității – pentru început. Cei care pe vremuri erau respinși de femei și considerați slabi, se apropie acum cel mai mult de ideea de „bărbat adevărat", mai ales datorită faptului că pot comunica mai eficient cu sexul opus (un exemplu relevant de la TV: în serialul *The Big Bang Theory*, Leonard cel sensibil și profund emoțional reușește să o cucerească pe Penny, o femeie frumoasă care e sătulă de tiparul clasic de tipi macho și superficiali).

Desigur, bărbații macho care bravează simțindu-se amenințați de noua forță feminină vor exista mereu. Dar numărul lor scade văzând cu ochii (în opinia mea, puterea masculină tradițională e reprezentată, printr-un ultim urlet, de alegerea lui Donald Trump în funcția de președinte). E emoționant să conștientizăm, în sfârșit, că există bărbați care sprijină lupta femeilor pentru egalitate.

Acum e rândul vostru, al femeilor, să ajutați la crearea unei generații sănătoase de bărbați respingând comportamentul agresiv și încurajându-i pe aceștia să se implice mai mult în viața de familie, să ceară ajutor, să comunice cu încredere. Doar așa vom putea evolua împreună, în armonie.

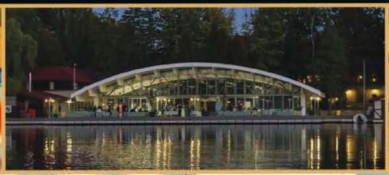
Jack Myers, autorul cărții *The Future of Men*

FOTO: FOTO: NICK ONKEN, GULIVER/GETTY IMAGES.
Traducere și adaptare: Teodora Tircă.

Snagov Club

★★★★★

Hotel | Ponton și Restaurante | Piscină-Bar
Centru SPA | Conferințe și Evenimente | Nunți



Răsfățul tău de 5 stele, la doi pași de București

SnagovClub.ro

Unic de la Miele.
Cuptorul combinat abur cu microunde.

Miele

IMMER BESSER

Miele Center, Piața Presei Libere, nr. 3-5, București, Tel: +4021 352 0777 / 78
MielePoint, Calea Dorobanților 20-28, București, Tel: +40314371371, www.miele.ro | shop.miele.ro